北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐

一看就会的家常小炒300例

Yikan Jiuhui De Jiachang Xiaochao 300 li

家庭实用版

JIATING SHIYONGBAN



最详尽的步骤展示，最周全的细节解读

安全营养放心美味

郭丹/主编

中国画报出版社

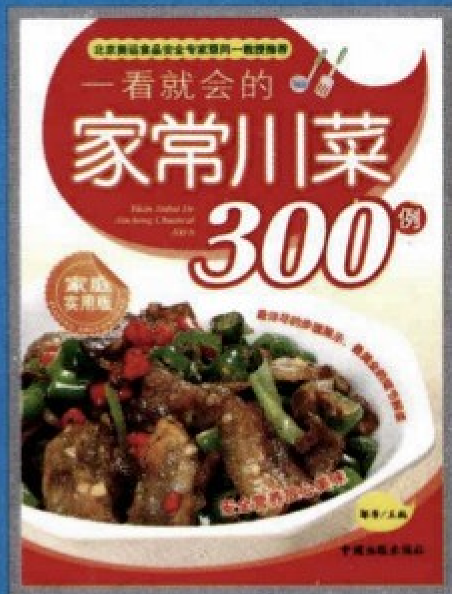
VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

一看就会的……



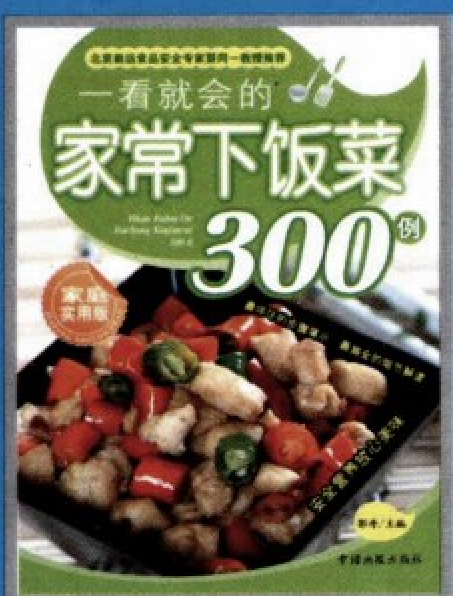
定价：15.80元



定价：15.80元



定价：15.80元



定价：15.80元



定价：15.80元



定价：15.80元

北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐

ISBN 978-7-80220-395-2

9 787802 203952

定价：15.80元

一看就会的家常小炒300例

Yikan Jiuhui De
Jiachang Xiaochao
300 li

郭丹/主编

PDG

中国画报出版社

图书在版编目（CIP）数据

一看就会的家常小炒300例／郭丹主编.—北京：中国画报出版社，2009.1

ISBN 978-7-80220-395-2

Ⅰ. 一…　Ⅱ.郭…　Ⅲ.菜谱　Ⅳ.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第202732号

一看就会的家常小炒300例

出 版 人：田　辉
主　　编：郭　丹
出版发行：中国画报出版社
（中国北京市海淀区车公庄西路33号，邮编：100044）
责任编辑：刘晓雪
电　　话：88417359（总编室兼传真）88417482（发行部）88417417（发行部传真）
网　　址：http://www.zghbcbs.com
印　　刷：北京市京津彩印有限公司
开　　本：170mm×230mm　　1/16
印　　张：6.75
版　　次：2009年2月第1版
印　　次：2009年2月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-80220-395-2
定　　价：15.80元

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。
版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载！

烹调小常识

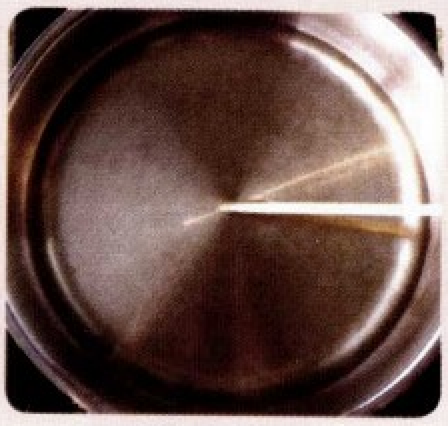
书中烹调用油无特别说明一般是家庭常用的食用油。

提示 不同的食用油含有不同的营养成分，为了使营养均衡，还是经常更替使用食用油，对全家人的身体更好。

判断油温



一二成油温时：锅中油面平静，将手置于油锅上方，有微热感。适用油酥花生、油酥腰果等菜肴的烹制。



三四成油温时：油面平静，取一支干筷子置于油中，周围出现微小的气泡，无青烟。适用于干熘，滑炒肉末等。



五六成油温时：筷子周围的气泡变得密集，搅动时有响声，有少量的青烟升起，适用于炒、炝、炸等烹制方法。具有酥皮增香，使原料不易碎烂的作用。



七八成油温时：气泡变得非常密集，锅上方油烟明显。适用于油炸、或煎制肉类、鱼类，能使其外皮酥脆，不碎烂。

计量单位换算

量取液体时：

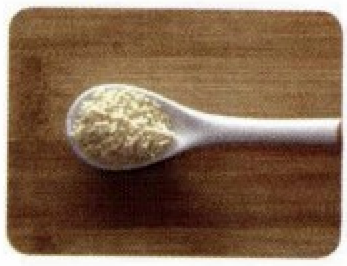


1茶匙＝5毫升



1汤匙＝15毫升

量取固体时：



1茶匙≈5克



1汤匙≈15克

调料大概量法



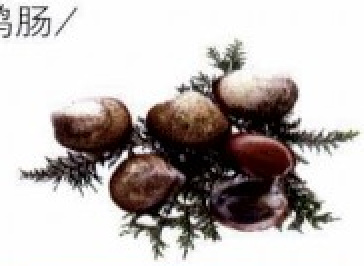
盐或者白糖少许：拇指和食指夹的量。



胡椒粉少许：2~3次抖胡椒罐的量。



56 鸡蛋炒韭菜/韭菜梗炒肉丝/炒黄花菜
57 木耳黄花菜/雪菜炒冬笋/银耳芦笋
58 豉香莴笋/素炒莴笋/香辣莴笋
59 莴苣辣子鸡/清炒魔芋丝/香炒竹笋肉
60 清烧春笋/辣炒笋片/笋片炒腊肉
61 清香小炒/肉末炒茄子/西红柿胡萝卜烩菜花
62 西红柿炒山药/桃仁番茄/丝瓜炒鸡蛋
63 黄瓜炒鸡蛋/炒南瓜/酱炒苦瓜
64 豆豉苦瓜/咸蛋苦瓜/甜椒炒丝瓜
65 红黄影随行/麻辣冬瓜/豆豉鲮鱼油麦菜
66 糖醋圆白菜/火腿炒圆白菜/醋熘白菜
67 莲藕炒肉片/酸辣藕丁/鱼香菜花
68 炝炒西兰花/香椿四季豆/肉末干笋炒粉条
69 梅干菜炒香豆/酸辣土豆丝/东北地三鲜
70 豉炒青椒/香酥玉米粒/干煸四季豆
71 腊肉四季豆/豆芽辣炒瘦肉丝/绿豆芽炒蜇皮
72 香肠炒豆芽/四季笋豆/三色豆芽
73 红椒金菇炒豆芽/青椒炒毛豆/豌豆烩玉米
74 肉片熘豆腐/木须豆腐/豆腐皮炒蚕豆
75 沙茶豆腐炒青蒜/麻辣豆腐/香菇丝炒豆腐丝
76 香炒三丝/豆腐干炒韭菜/鸡刨豆腐
77 蒜黄炒豆腐/鱼香豆腐/豆腐干炒榨菜
78 鱼香豆腐条/鸡腿菇烧豆腐/豆腐辣烧鱼
79 宫保豆腐/豆芽炒干丝/炒腐皮丝
80 蒜苗炒干丝/蘑菇炒莴笋/蘑菇板栗炒海螺
81 香菇山药/香菇炒板栗/香菇炒三片
82 蘑菇炒肉片/松子仁烧香菇/炒黑白菜
83 炒平菇海带丝/黑木耳煎嫩豆腐/鲜蘑扁豆
84 炒香菇荸荠/平菇炒咸肉/红烧平菇
85 葱油香菇/麻辣香菇/炒双菇
86 冬笋炒花菇/金针菇炒双耳/芥蓝腰果炒香菇
87 八种最佳蔬菜



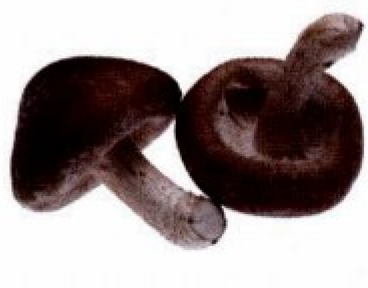
Part 4 禽蛋类

88 农家小炒鸡/冬笋鸡片/酱汁苦瓜鸡
89 金针菇熘鸡丝/西芹炒双丝/爆炒蘑鸡
90 新式炒鸡球/豆苗炒鸡丝/百合炒鸡肝
91 茄味胡萝卜炒鸡/枸杞松子爆鸡丁/沙茶炒鸡丝
92 鸡丝蜇皮/木瓜炒鸡柳/蒜香鸡脯
93 果汁鸽脯/干煎鸡片/苦瓜炒鸡片
94 鸡片炒西兰花/鱼香鸡丝/辣子鸡柳
95 蚝油煎鸡脯/滑炒鸡丝/菠菜鸡蛋饼
96 宫保鸡丁/虾仁鸡片/三色炒蛋
97 尖椒炒水鸭/胡萝卜炒鸭肝/青椒炒鸭片
98 青椒鸭掌/嫩姜炒鸭片/葱爆鸭片
99 火爆鸭肠/老干妈炒鹅肠/双菇炒鸭血
100 巧吃禽蛋



Part 5 主食类

101 蛋炒饭/青豆火腿炒饭/叉烧鸡蛋酱油饭
102 什锦炒饭/扬州炒饭/咖喱茄子炒饭
103 香菇蛋炒饭/双色鸳鸯炒饭/泰式炒饭
104 肉丝炒面/素炒年糕/笋丝炒面





榨菜炒肉丝

原料：瘦肉150克，榨菜100克。

调料：香菜、盐、香油、味精、料酒各适量。

做法：1 将瘦肉洗净，切成丝；榨菜洗去辣椒糊，切成丝；香菜择洗干净，切成段。

2 炒锅内放入植物油烧热，下入肉丝煸炒至肉色变白时，烹入料酒、放入榨菜丝煸炒，加入少许盐、味精、香油，颠翻炒匀，撒上香菜即可。

提示：榨菜有一定咸度，烹制前要浸泡或炒制时减少放盐量。



肉丝炒木耳菜

原料：木耳菜300克，猪瘦肉100克。

调料：葱丝5克，姜丝3克，鸡蛋清1汤匙，盐1茶匙，味精少许，料酒2茶匙，水淀粉2汤匙。

做法：1 将木耳菜择去老叶和老茎后洗净；猪瘦肉切丝放入碗中，加入少许盐、味精、鸡蛋清和水淀粉抓匀。

2 炒锅置旺火上，加入油，烧至五成热时放入肉丝，并用筷子迅速划散，熟后捞出控油。

3 炒锅内留油少许，烧热后放入木耳菜菜叶，急速翻炒后加入料酒、盐、味精、葱丝、姜丝一同翻炒，随之放入肉丝，炒匀后装盘即可。

提示：炒制木耳菜时用旺火急炒的方法，不可炒制过老，以免影响口味。



金针菇炒肉丝

原料：瘦肉200克，水发金针菇100克。

调料：料酒、盐、酱油、味精、葱丝、姜丝、湿淀粉、香油各适量。

做法：1 肉洗净切成丝；金针菇择洗干净，切成段。

2 锅中加植物油烧热，放入肉丝煸炒变色，加葱丝、姜丝、酱油、料酒、盐继续煸炒，加入金针菇稍炒，加味精，用湿淀粉勾芡，淋香油出锅即可。

提示：可以买到已切好的肉丝，或在肉没有完全解冻的时候切，顺丝切。

糖醋里脊



原料：里脊肉100克。

调料：料酒、水淀粉、酱油、醋、白糖、盐、葱末、姜末各适量。

做法：1 里脊肉先剞上刀花，然后切成厚片，用水淀粉挂一层稍稠的糊。

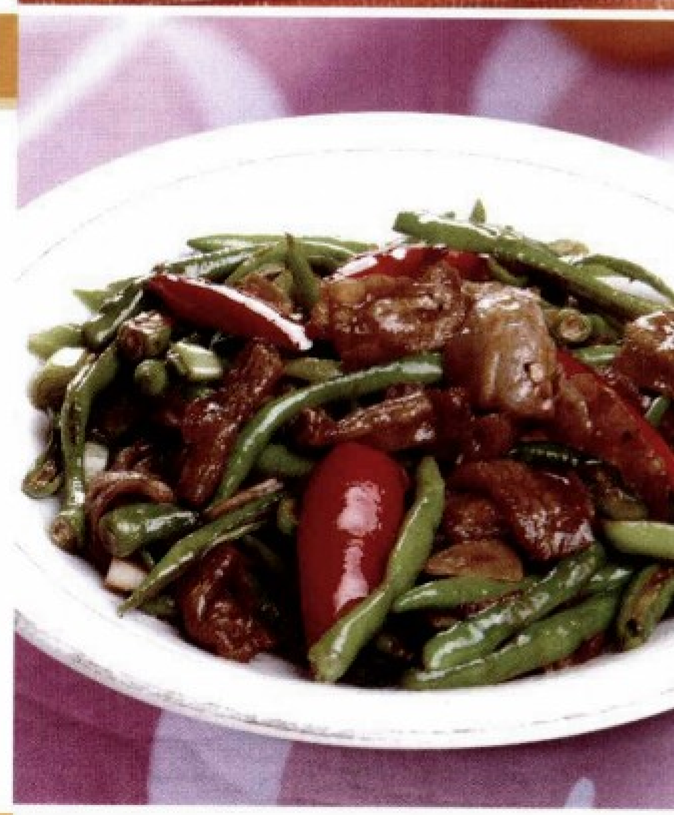
2 用葱末、姜末、酱油、料酒、醋、白糖、盐、清水、适量的水淀粉调成芡汁。

3 炒锅上火，加入植物油，烧至八成热时，分散地下人挂糊的肉块，炸成金黄色，倒入漏勺沥净油。

4 再以少许油起锅，将调好的芡汁冲入，用手勺推搅，鼓起明油亮泡时，将炸好的里脊肉放入，裹匀，盛盘后撒入葱花即成。

提示：炸肉时油温不宜高，以免炸煳，影响味道。

农家小炒肉



原料：带皮五花肉300克，青、红尖椒圈200克，豆豉5克。

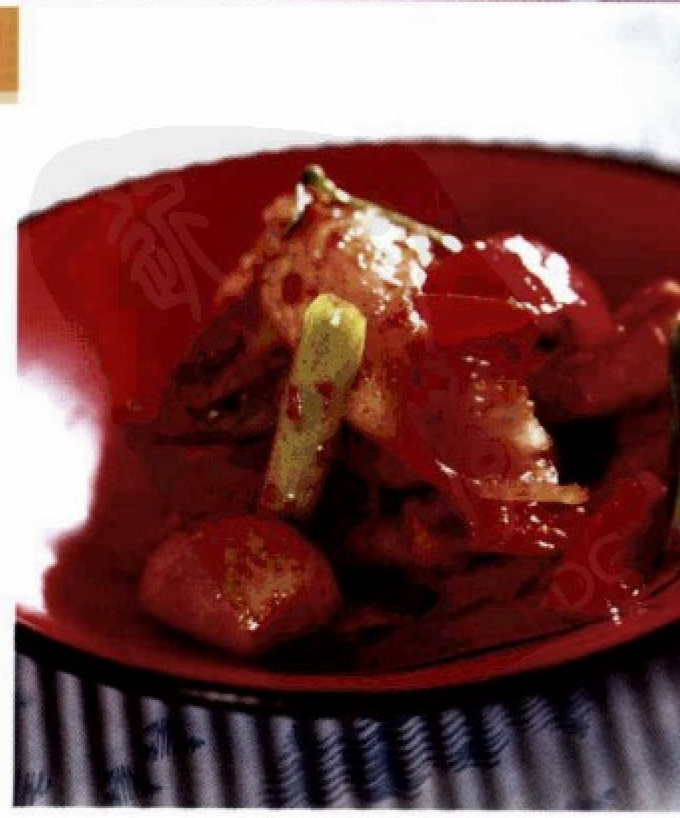
调料：郫县豆瓣酱3汤匙，盐、味精各1/2茶匙，酱油、料酒各2茶匙，白糖1茶匙。

做法：1 将五花肉切片、豆瓣酱剁成末，豆豉压成泥。

2 锅置火上，入油烧至五成热，下人肉片翻炒出油，再放入豆瓣酱、豆豉煸炒出味，加盐、味精、料酒、酱油、白糖炒匀，倒入青、红椒圈炒熟即可。

提示：这个菜的味道很重，油水也足，吃的时候最好配上一道清淡的青菜。

回锅肉



原料：五花肉300克，蒜苗2根，红辣椒1个。

调料：辣豆瓣酱1茶匙，大蒜2瓣，姜6片，盐、甜面酱、料酒、鸡精各适量。

做法：1 将蒜苗洗净切斜段；将红辣椒洗净，大蒜去皮，均切片。

2 将五花肉洗净，放滚水中煮熟，取出待凉切成薄片。

3 热油1大匙爆香姜、大蒜、红辣椒，放入煮熟的五花肉片炒香，再加入调味料、蒜苗及1大匙水炒至汤汁收干即可。

提示：也可以加些老干妈豆豉，味道也不错。



熘肝尖

原料：鲜肝300克，黄瓜、胡萝卜、水发木耳各适量。

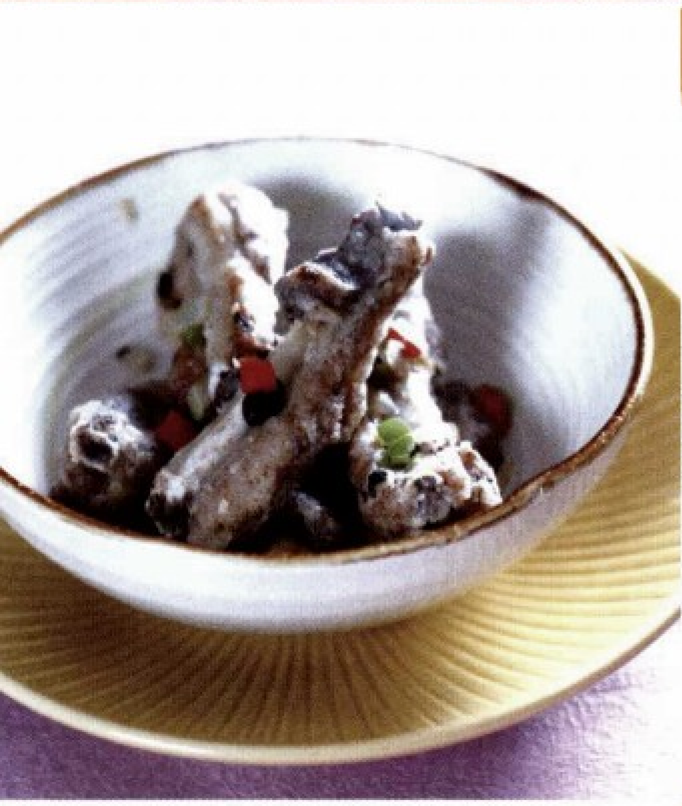
调料：酱油、盐、味精、水淀粉、豆瓣酱、葱、蒜片、香油各适量。

做法：1 将肝洗净，切成薄片，加酱油、水淀粉拌匀。木耳去耳根，洗净撕碎。黄瓜洗净，去蒂，切块。

2 将锅洗净，倒入植物油，烧至五六成热时，放入浆好的肝片至熟，捞出控油。

3 锅内留少许底油，用豆瓣酱、葱、蒜片爆锅，烹入酱油，加入木耳、黄瓜片及少许清水、盐、味精烧沸，撇去浮沫，用水淀粉勾成浓溜芡，倒入肝，淋上香油，拌匀即成。

提示：肝片要切得均匀，否则入味不匀。



椒盐排骨

原料：排骨600克，鸡蛋1个。

调料：葱30克，姜30克，蒜头30克，地瓜粉2汤匙，盐1/2汤匙，黑胡椒粉1汤匙，五香粉1茶匙，米酒3汤匙，酱油1汤匙，糖1汤匙，香油1汤匙。

做法：1 排骨剁成5厘米见方的块，再与调料一起拌匀，腌约30分钟，取出沾上地瓜粉，再放入油锅中油炸至熟。

2 葱、姜、蒜头剁成细末，先用1汤匙油爆香，再将炸好的排骨放入拌炒，炒的时候撒入盐及黑胡椒粉，拌匀入味撒上香油即可。

提示：炸排骨时一定要掌握好油温，不要炸得太老。



火爆鲜腰片

原料：猪腰子1副，鲜香菇6朵，熟胡萝卜12片，豌豆荚适量。

调料：酱油、酒、香油各1汤匙，糖、盐、鸡精、胡椒粉、醋各少许，葱段、姜片、蒜片各适量。

做法：1 将猪腰子洗净去白筋，划花刀后切块沥干，入油锅炸至猪腰子卷起成腰花，捞出沥干；香菇、豌豆荚均洗净备用。

2 留余油少许，爆香葱、姜、蒜，放豌豆荚、香菇、胡萝卜、腰花及调味料快速爆炒均匀即可。

提示：烹制前先将猪腰中间的白色筋膜去净。

红烧肉皮

原料：净肉皮750克。

调料：葱段、姜片各5克，花椒、大料、白糖、盐、味精、酱油、水淀粉、葱丝、姜丝、香油各适量。

做法：1. 把肉皮洗净，切长条，放入沸水中汆烫，捞出，过凉备用。

2 将肉皮放入锅内，加水、葱段、姜片、花椒、大料，旺火烧沸，撇去浮沫，改小火煮至肉皮熟透，捞出控水。

3 起锅倒油，烧至三四成热时，用葱丝、姜丝爆锅，加白糖炒化，加入酱油和少量水，放入肉皮、盐，旺火烧沸，撇去浮沫，改小火煨烧至透，加味精，用水淀粉勾芡，滴入香油拌匀即可。

提示：烧制时间较长一些，否则肉皮不易熟烂。



炒心花

原料：猪心1个，青蒜30克。

调料：盐1/2茶匙，料酒、酱油各1汤匙，白糖、醋、味精、葱末、水淀粉各适量。

做法：1 猪心洗净，切成厚片，再在肉面剞上十字刀纹，改刀成小块，放在碗内加盐、水淀粉拌匀上浆；青蒜洗净斜切成片。

2 炒锅倒油烧至六成热，将猪心放入滑油至变色，捞出沥油。锅内留少许油，爆香葱末，再放入青蒜片煸炒，加料酒、酱油、白糖、味精及少许水，用水淀粉勾芡，倒入猪心拌炒，淋醋和少许熟猪油，颠翻起锅即成。

提示：炒心花时用旺火速炒，断生即可，不可炒老。



猕猴桃炒肉丝

原料：猪肉500克，猕猴桃3个，蛋清各适量。

调料：盐、料酒、白糖、胡椒粉、高汤、水淀粉各适量。

做法：1 猪肉洗净切丝，用盐、料酒、蛋清、淀粉上浆待用。

2 猕猴桃洗净去皮，切丝。

3 碗中加调味料调成芡汁。

4 浆好的猪肉丝先炒散，再放猕猴桃丝略炒。

5 烹入调好的芡汁，收汁起锅即可。

提示：猕猴桃含有优良的膳食纤维和丰富的抗氧化物质，可清热降火、润燥通便，并能增强人体免疫力。





木须肉

原料：猪肉100克，鸡蛋3个，木耳、黄花各适量。

调料：酱油2汤匙，料酒、姜汁2茶匙，葱、盐各少许。

做法：1 将猪肉切丝；鸡蛋打入碗里，搅匀；葱切成丝。

2 旺火坐炒锅，倒油烧至五成熟，放入鸡蛋，炒散，待熟出锅。

3 取油2汤匙倒入炒锅内，油热后放入葱丝、肉丝、木耳和黄花，煸炒到六成熟，倒入酱油、料酒、姜汁、盐，再放入炒熟的鸡蛋，加高汤或清水少许，翻炒几下即可出锅。

提示：此菜色彩鲜艳，肉质软嫩，制作简单，酒饭皆宜，是北京民间流行的菜肴。



糖醋排骨

原料：熟猪排骨250克。

调料：酱油2汤匙，葱、姜末各少许，盐、味精各1茶匙，白糖、香醋、淀粉各3汤匙，料酒1汤匙。

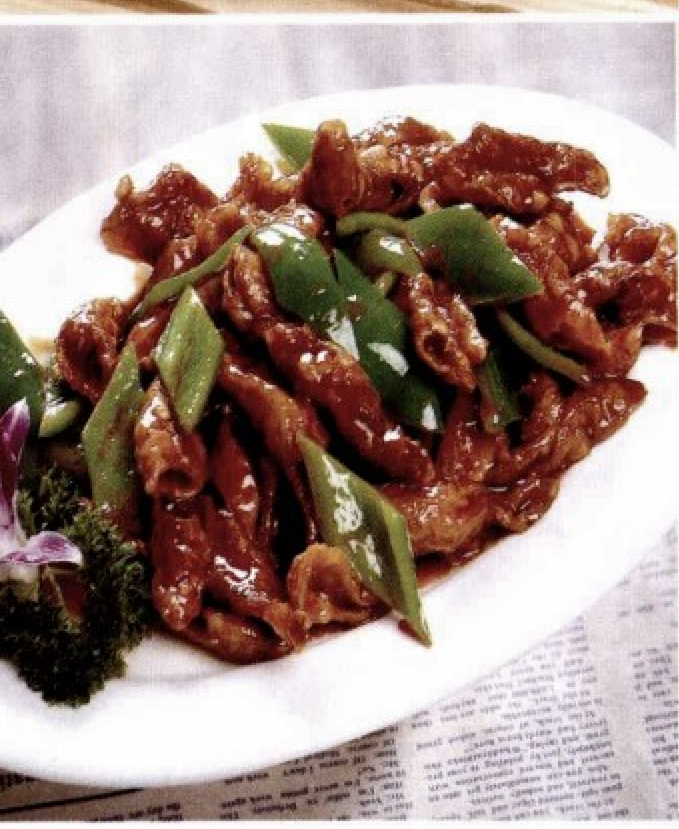
做法：1 将排骨剁成块，用淀粉调糊浆好。

2 用一小碗，加酱油、味精、白糖、香醋、料酒等兑好糖醋汁卤。

3 炒锅放宽油，烧至七成热时，将排骨放入锅中炸透，倒入漏勺。

4 锅内留少许底油，放入葱、姜炒香，放入排骨，颠炒翻个，烹入兑好的糖醋汁卤，炒匀，加明油出勺装盘即可。

提示：炸排骨时油温不宜过高，防止肉质变老；芡汁略浓稠，以能均匀沾裹原料外层为宜。



熘肥肠

原料：猪肥肠400克，青蒜100克。

调料：酱油1汤匙，盐、醋、味精、淀粉各1茶匙，汤、料酒各1汤匙，葱、姜各20克。

做法：1 用盐、醋将肥肠洗净；葱切段；姜切厚片、拍松，另外的葱、姜均切成小片。

2 将肥肠、料酒、葱段、姜块同煮，开锅后，转小火煮30分钟，捞出，沥水，切丝。

3 青蒜择好洗净，从中间剖开，切段；将葱、姜片、酱油、料酒、醋、盐、味精、水、淀粉，兑成碗汁。

4 炒锅放油烧热，倒入肥肠煸炒，出香味后再将碗汁及青蒜一同放入翻炒，挂汁均匀即可。

提示：用食盐和明矾来清洗肥肠，能很快除去黏液和异味。

辣白菜洋葱炒肥肠



原料：猪肥肠300克，辣白菜适量，洋葱1个。

调料：料酒1汤匙，白醋1茶匙，酱油1汤匙，白糖1/2茶匙，味精少许。盐、水淀粉、辣椒油各适量。

做法：1 猪肥肠洗干净，放入沸水中焯烫透，除去腥异味；辣白菜切片；洋葱去皮，切瓣备用。

2 炒锅上火烧热，加适量油烧至七成热，放入肥肠炸至金黄色，倒入漏勺。

3 锅内留少许底油，放入洋葱煸炒，加料酒、白醋、酱油、白糖、盐、味精，添少许汤。

4 再放入辣白菜和肥肠翻炒入味，水淀粉勾芡，淋辣椒油，出锅装盘即可。

提示：白菜含较多维生素，与肉类同食，既可增添肉的鲜美味，又可减少致癌物质亚硝酸胺。

黄瓜炒猪肝



原料：猪肝150克，黄瓜100克，水发木耳10克。

调料：盐、味精各1茶匙，酱油1茶匙，白糖1茶匙，料酒2茶匙，淀粉、水淀粉各15克，葱、姜、蒜末和鲜汤各少许。

做法：1 猪肝洗净，切片，用细淀粉、盐1克拌匀上浆；黄瓜洗净，切成象眼片；木耳择洗干净撕成小块。

2 炒锅用旺火烧热，倒油，烧至九成热时，即将猪肝放入，用筷子轻轻搅散，待八成熟时，倒入笊篱中，沥净油。

3 把锅放回旺火上，放入黄瓜略炒再将猪肝倒入锅内，迅速淋上料酒，再加盐、白糖、味精、酱油、鲜汤(或清水)少许，用水淀粉勾芡，随即将菜翻炒几下即可出锅装盘。

提示：猪肝下锅后，要立即淋入料酒，以增加菜的味道。

大团圆



原料：猪肉100克，猪腰200克，猪肝200克，猪肚100克，冬笋100克，泡红辣椒末15克。

调料：蒜1茶匙，马耳葱15克，元红豆瓣10克，糖1茶匙，醋1茶匙，味精少许，水淀粉3汤匙，盐1/2茶匙，鲜汤2汤匙，糖1茶匙。

做法：1 将猪腰去臊后切成腰花。大肚改十字花刀后切2厘米见方的块；猪肝切柳叶形片，肉切薄片；冬笋切菱形薄片；姜、蒜切指甲片；取一小碗用糖、醋、酱油、味精、鲜汤、水淀粉兑成滋汁。

2 锅热后加油烧至六成热时，速将切好的原料用盐和水淀粉码匀入锅，等散子发白时，下豆瓣、姜蒜片、冬笋炒匀，烹入滋汁，下马耳葱颠转起锅即成。

提示：香嫩鲜滑，还有益气调中、和肾醒脾的作用。



剁椒肚片

原料：熟猪肚250克，泡辣椒50克。

调料：泡子姜15克，葱花15克，味精、香油各适量。

做法：1 熟猪肚片切为斜刀片，装人盘中；泡辣椒、泡子姜均剁细。

2 炒锅置火上，放油烧热，下人剁细的泡辣椒和泡子姜煸香出色。

3 将煸香的剁椒滋汁加人味精、香油后，起锅浇在盘中肚片上，最后撒上葱花即成。

提示：肚片用沸水氽一下，更易切。



芥菜烧肚尖

原料：芥菜150克，猪肚尖100克。

调料：盐、味精、白糖、鸡精、胡椒粉、鲜汤、姜片、蒜片、葱节、水淀粉各适量，黄酒1茶匙。

做法：1 芥菜用温开水浸泡发涨，切段；猪肚尖洗净，与火腿一同人沸水汤锅煮至断生，捞起晾凉后切成2厘米大小的片；熟冬笋切成片。

2 炒锅置火上，加油烧热至四成热，下姜片、蒜片、葱节，炒香出味后掺鲜汤，下芥菜、肚尖，烹人盐、黄酒、味精、白糖、鸡精、胡椒粉，烧熟人味后勾芡收汁，汁亮后起锅装盘上台即成。

提示：猪肚要洗净，以免出现异味，注意各种配菜的比例。



肉丝炒菜花

原料：菜花200克，瘦肉100克，红椒一根。

调料：料酒、葱花、酱油、姜丝、鸡汤、盐各适量。

做法：1 肉洗净切成细丝；菜花掰成小块洗净，人沸水锅中焯一下捞出；红椒切片。

2 炒锅加人色拉油，置火上烧热，下葱丝、姜丝炝锅，烹人料酒、酱油，加人肉丝划散炒至变色，放人菜花、红椒片，略炒，再放人盐、鸡汤，待菜花烧熟，即可盛人盘中。

提示：焯菜花的时间不宜过长，以免影响清脆的口感，如果喜欢辣味，可放入适量的干辣椒。

肉丝炒豆芽



原料：瘦肉300克，黄豆芽200克，干辣椒2个，韭菜4根。

调料：料酒、酱油、淀粉各1汤匙，蒜末1茶匙，盐少许，糖、胡椒粉、水各适量。

做法：1 将瘦肉切丝，拌入料酒、酱油、淀粉、盐腌10分钟；将黄豆芽去尾，洗净；辣椒去子切丝；韭菜洗净切小段。

2 锅至火上，倒油烧热，放入肉丝不断翻炒，待肉色变白时盛出，以余油炒蒜末，再放入黄豆芽炒熟。

3 肉丝回锅，加入干辣椒、酱油、糖、淀粉、胡椒粉、盐、水、韭菜段拌炒均匀即可。

提示：收汁不可用大火，用大火收汁会使得汤汁炖干，但不能入味至食物。

四季豆炒肉丝



原料：肉100克，四季豆200克，红辣椒丝少许。

调料：酱油、淀粉、盐各适量，姜丝少许。

做法：1 将四季豆洗净，掰成两段；将肉洗净切丝，加酱油、淀粉拌匀后炒熟，盛出备用。

2 热油锅爆香姜丝及红辣椒丝，放入四季豆翻炒，下盐和酱油调味，肉丝回锅，加少许水以小火焖片刻至水干即可。

提示：猪肉选择带一些肥肉的，口味更浓香，用中火慢炒，保证四季豆熟烂。

海带肉丝



原料：水发海带200克，瘦肉100克，红辣椒丝少许。

调料：葱、生姜、甜面酱、盐、料酒、味精、鲜汤、花椒各适量。

做法：1 将瘦肉洗净切成丝；葱姜洗净，切成末；海带冲洗干净，切成丝，放入锅中，加入鲜汤、料酒、花椒大火烧沸，改小火烧至海带熟烂，捞出沥净水。

2 炒锅内放入植物油烧热，下入葱姜末略炒，烹入甜面酱、肉丝翻炒，下入海带丝、红椒丝0　、盐、料酒、鲜汤炒至成熟，撒入味精，颠翻均匀即成。

提示：选择海带的叶子肥厚，够长、够宽为佳，颜色以紫中微黄，近似透明为优。



鱼香肉丝

原料：猪腿肉300克，水发玉兰片、水发木耳、泡椒各适量。

调料：泡子姜、大葱、蒜泥、味精、淀粉、酱油、香醋、料酒、盐、白糖、高汤各适量。

做法：1 猪肉切粗丝；玉兰片、木耳切丝，与肉丝入碗，加盐、料酒、淀粉拌匀。

2 泡椒剁细与糖、香醋、味精、淀粉、高汤调成糖醋汁备用。

3 炒锅加油烧至六成热，放入拌好的肉丝炒散。

4 加泡椒末、姜、蒜和葱，爆出香味，烹入芡汁，颠翻几放入即可。

提示：鱼香是川菜主要传统味型之一，成菜具有鱼香味，但其味并不来自“鱼”，而是泡红辣椒、葱、姜、蒜、糖、盐、酱油等调味品调制而成。



扁豆炒肉丝

原料：扁豆250克，去皮肥瘦肉150克。

调料：盐、面酱各1茶匙，酱油2汤匙，料酒、香油各2茶匙，味精少许，水淀粉3汤匙，葱、姜末各少许，汤少许。

做法：1 将肥瘦肉洗净，切丝。扁豆择洗干净斜刀切成丝，放入开水锅内烫透，用凉水过凉控干水分。

2 将炒锅置火上，放入植物油，热后下入肉丝煸炒变色，加入葱姜末、面酱、酱油、扁豆、料酒、汤，加味精、盐调口味，翻炒均匀，勾芡，淋入香油，出锅装盘即成。

提示：扁豆一定要焯透，炒熟，否则会引起食物中毒。



泡椒炒猪心

原料：猪心1个，泡椒150克，竹笋1根。

调料：葱、姜末各1小匙，盐1茶匙，味精少许，料酒半汤匙，香油1茶匙。

做法：1 猪心切成两半，冲去血水，洗净切薄片。

2 泡椒去蒂、子洗净，竹笋切片。

3 锅中放入油烧至五成热，下猪心片爆至七成熟，捞出滤油。

4 锅中留油少许，下泡椒、姜、葱炒香，再放入猪心片、味精、竹笋翻炒入味，淋上香油，起锅即可。

提示：猪心通常有异味，如果处理不好，菜肴的味道就会大打折扣。可在买回猪心后，立即在少量面粉中“滚”一下，放置1小时左右，然后再用清水洗净，这样烹炒出来的猪心味美醇正。

肉丁花生米



原料：瘦肉200克，花生米100克，胡萝卜30克，红柿椒25克。

调料：料酒、盐、葱、生姜、味精各适量。

做法：1 将花生米放油锅中炸熟，捞出沥油；把肉、胡萝卜、红柿椒均洗净，切成丁；葱、生姜洗净，切成丝。

2 油锅中放入植物油少许，烧热，加入葱姜丝煸香后，下入肉丁煸炒，烹入料酒、盐，炒至肉丁刚熟，下入胡萝卜丁、红柿椒丁共炒，再下入花生米、味精炒匀即可。

提示：炸花生时油温不宜过高，以免炸煳，可以在油未变热时倒入花生米。

南瓜肉丁



原料：瘦肉、南瓜各150克，山楂糕、蛋清各适量。

调料：酱油、盐、料酒、味精、香油、葱、姜、湿淀粉、清汤各适量。

做法：1 将瘦肉洗净，切成丁，放入碗内，加入湿淀粉、蛋清及水浆好；山楂糕、南瓜均切成丁；葱姜洗净切成末。

2 锅中倒油，上火烧至六成热时，将肉丁下入锅内炸至变白，再下入南瓜丁、山楂糕丁，滑油半分钟即可出锅，控油。

3 锅底留油少许，烧热，倒入肉丁、南瓜丁、山楂糕丁、清汤、酱油、盐、味精、葱姜末、料酒、湿淀粉，翻炒均匀，至汁芡浓稠，淋上香油即可。

提示：选购南瓜时以新鲜、外皮红色为主。

茄汁肉片



原料：肉150克，笋50克。

调料：糖、醋、酱油、盐、鸡精、料酒、淀粉、番茄酱、葱、姜、蒜各适量。

做法：1 将肉切片，加料酒、盐、淀粉腌拌；将葱、姜、蒜均洗净切片，葱洗净切丝。

2 锅置火上，倒油烧热，倒入番茄酱，调入盐和糖略炒，盛入碗中待用。

3 热油锅炒散肉片，加入番茄酱煸炒出香味，下笋和葱、姜、蒜稍炒，加入糖、醋、酱油和鸡精炒熟即可。

提示：番茄酱用油炒过，可以去除其酸涩味，做出的菜肴鲜红明亮。



豆干爆肉

原料：熟猪后腿肉250克，豆腐干150克，红辣椒100克，蒜苗50克。

调料：甜面酱100克，料酒、酱油各1汤匙，白糖和味精各1茶匙，香油、盐各适量。

做法：1 将豆腐干洗净后切成长方片；将熟猪后腿肉切成与豆腐干相同的片；将红辣椒去蒂和子，洗净后切成菱形小片；将蒜苗切成小段。

2 将炒锅置火上，放入香油烧热，放入肉片炒散至稍卷吐油，放入甜面酱炒至上色，加入豆腐干、红辣椒、料酒、酱油、白糖、味精、盐和蒜苗，炒至蒜苗断生，起锅装盘即成。

提示：喜欢吃素食，也可以不放肉，蒜苗炒豆干的味道也不错。



碧玉肉片

原料：瘦肉150克，荷兰豆100克，蛋清1个。

调料：料酒、水淀粉、盐、葱花、姜末、香油各适量。

做法：1 将肉切成片，加入盐、料酒、蛋清拌匀，加水淀粉上浆，放入油锅里划散炒熟，捞出沥油，备用。

2 锅内留少许油，放入荷兰豆、盐、姜末，炒熟后放入肉片，加葱花，淋少许香油翻炒出锅。

提示：可以选用里脊肉，也可以在切肉后加适量的嫩肉粉，轻轻抓匀，肉质更嫩。



腰果肉片

原料：瘦肉200克，腰果50克，鸡蛋清1个。

调料：料酒、盐、酱油、甜面酱、葱姜丝、水淀粉、香油各适量。

做法：1 将肉洗净切成片，加盐、料酒、酱油、鸡蛋清、水淀粉，抓匀上浆。

2 锅中加油烧至六成热，下入腰果炸成金黄色捞出控油，再下入肉片炒散，捞出控油。

3 锅中留油少许，烧热，下入葱姜丝爆锅，加入甜面酱炒出香味，加肉片、少许水、料酒、盐、腰果翻炒均匀，淋香油出锅即成。

提示：炸腰果的油温不宜高，以免炸糊。

PDG

木耳炒肉片



原料：瘦肉、水发木耳各200克。

调料：酱油、盐、味精、花椒水、葱姜末各适量。

做法：1 将瘦肉洗净，切成薄片；木耳去杂洗净，撕成小片。

2 炒锅上火，放入植物油烧热，下人葱姜末爆锅，放入肉片，炒至肉片变白色时，下人酱油、花椒水煸炒，放入木耳炒至肉片熟烂，加入盐、味精，即可食用。

提示：用冷水泡发木耳，也可以加入白菜作为配菜。

香芹炒腊肉



原料：香芹、腊肉、红辣椒丝各适量。

调料：花椒、红油、糖、盐、鸡粉、生抽、葱、姜、蒜各适量。

做法：1 香芹切段，腊肉切片备用。

2 油热放入花椒炸出香味捞出，放入葱姜蒜爆香，放入腊肉翻炒至腊肉微微卷曲。

3 放入香芹、红辣椒丝翻炒，加红油，糖，盐，生抽、鸡粉调味盛出。

提示：盐，糖，鸡粉比例为1：2：1，淋入红油是做好正宗湘菜的关键。

青红椒炒腊肉



原料：腊肉300克，红、绿尖椒各3个，干辣椒2个，豆豉少许。

调料：鸡汤适量，料酒1茶匙，酱油1汤匙，味精少许。

做法：1 将腊肉洗干净，沥干后切成片。红绿尖辣椒切成块。

2 起锅放开水将腊肉汆烫一下煮软，捞出备用。

3 另起锅放底油，投入豆豉、干辣椒、尖椒爆香。

4 放腊肉和调味料烧开后用微火焖10分钟，收汁盛盘即可。

提示：腊肉属于烟熏类食物，多食易致癌，只可偶尔食用。



肉片蒜薹

原料：牛肉300克，蒜薹200克，干辣椒2个。

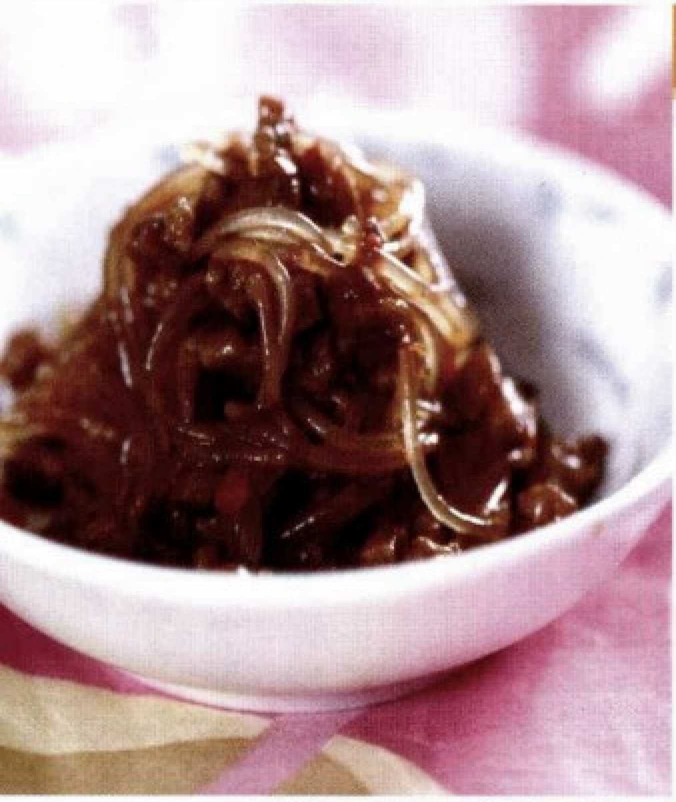
调料：料酒、酱油各2茶匙，淀粉、味精、盐各1茶匙。

做法：1 将牛肉洗净切薄片，拌入料酒，酱油和淀粉略腌；蒜薹去老梗，洗净切小段；辣椒去子切丝。

2 热油1汤匙爆炒肉片，待肉色变白时盛出备用。

3 另热油1汤匙爆香辣椒丝倒入蒜薹，然后倒入肉片炒至汤汁收干，调入适量盐和味精即可。

提示：肥瘦相间的五花肉最好，太瘦的肉口感干涩。肉炒至变色即可，炒制过程中不用再放酱油。蒜薹炒时不宜加盖，否则色泽容易变黄。



蚂蚁上树

原料：粉丝150克，牛肉100克。

调料：葱末25克，盐1/2茶匙，味精少许，料酒、酱油各1汤匙，豆瓣辣酱2汤匙。

做法：1 将粉丝用开水略烫1分钟；牛肉剁成碎末。

2 炒锅内放少许油，放入牛肉煸炒至酥，再加入豆瓣辣酱炒香，至油呈红色时加入料酒、酱油、盐、粉丝和400克水，用中火烧至汁少时，加入味精和葱末搅匀，起锅装盘即可。

提示：牛肉要炒至酥香。



肉丝炒粉皮

原料：猪瘦肉150克，粉皮2张。

调料：葱50克，蒜3瓣，姜3片，酱油1汤匙，味精少许，盐1茶匙，料酒1茶匙，香油适量。

做法：1 先把猪瘦肉洗净片成大片，再切成细丝；鲜粉皮用水洗净泡软后切成粗丝；葱、姜切成细丝；蒜拍碎成泥。

2 炒锅置旺火上，加水烧开，放入粉皮煮沸，待粉皮呈透明状时捞出。

3 炒锅置火上，加入植物油烧热，放入肉丝推炒，依次放入葱、蒜、姜、酱油、料酒、味精、盐边炒边拌，待肉丝熟透后加入粉皮和水煮5分钟，淋入香油即可。

提示：炒肉丝时要先滑锅并热锅凉油，以免煳底；粉皮在切丝时要单片切，不要堆叠，否则易滑；油量要大。

泡菜肉末



原料：四川泡菜300克，肉馅80克，干辣椒4个，辣椒2个。

调料：盐，米酒，香油，鸡精各适量。

做法：1 泡菜沥干，切成细末；干辣椒、辣椒洗净擦干切小丁。

2 锅内倒油烧热，先放入干辣椒爆香，再倒入肉馅炒香。

3 加入泡菜末、辣椒丁拌炒均匀后加入盐、米酒、香油、鸡精快速炒入味，装盘即可。

提示：泡菜肉末吃的是泡菜中独特的酸咸味，以及泡菜的脆度，在爆炒时宜留心，要快速炒匀才能保持泡菜的鲜脆度。

芹菜炒猪心



原料：芹菜100克，猪心200克，胡萝卜50克。

调料：盐1茶匙，酱油1茶匙，味精1/2茶匙，料酒1茶匙，水淀粉1汤匙，姜少许，鲜汤少许，白糖适量。

做法：1 将猪心洗净，切片，放入碗内，加入水淀粉、盐1/2茶匙浆匀；芹菜去叶洗净、切段；胡萝卜洗净切成象眼片；姜切小片。

2 炒锅置旺火上烧热，倒油，烧至八成热时，放入猪心炒散至熟，倒入漏勺，沥油。

3 把锅放回旺火上，倒油烧热，将芹菜、姜片、胡萝卜片放入锅内，稍煸炒几下，加少许水，放入猪心，加料酒、酱油、盐、味精、糖，汤稍开，水淀粉勾芡即成。

提示：荤素搭配，香味浓厚，白红相间。具有清神养心的功效。

小炒黄牛肉



原料：牛肉350克，青红椒20克，洋葱1/4个。

调料：姜末、蒜末、盐、胡椒粉、料酒、生粉、香油、鸡精、酱油、水淀粉各适量。

做法：1 洋葱洗净，切成粒；青红椒去子去蒂，洗净，切成小块。

2 牛肉去筋，切片，用清水漂去血水，然后加盐、料酒、水淀粉码味。

3 炒锅置火上，下油烧至五成热，下姜末、蒜末、青红椒块，炒出香味后下牛肉片滑散至匀，烹调料，快速翻炒至牛肉熟而入味后勾芡收汁，炒匀后起锅装盘即成。

提示：用盐和水淀粉浆的牛肉，口感非常好。



茄汁牛排

原料：牛排2块，番茄汁2汤匙，西红柿1个，洋葱、紫苏各5克。

调料：胡椒粉2茶匙，盐、糖、玉米粉、白兰地酒各1汤匙，香菜末少许。

做法：1 煎盘抹油1汤匙，旺火预热5分钟，放入用白兰地酒、盐、胡椒粉、调好味的牛排，两边煎透，用旺火每面再加热1分钟。

2 煎盘抹油1汤匙，旺火预热4分钟，加入洋葱、西红柿爆炒，再旺火加热1分钟，加入糖、盐、玉米粉、紫苏及番茄汁拌匀，旺火加热2分钟，取出淋在牛排面上即可。

提示：其中玉米粉需先用1/4杯开水调匀。



陈皮牛肉

原料：牛腿肉500克，陈皮丁20克，干辣椒丁适量。

调料：姜片、蒜片、葱段各少许；花椒、胡椒粉各少许；香油、辣油、酱油各2茶匙，盐1茶匙，白糖1汤匙，甜酒酿1汤匙，味精少许。

做法：1 把牛腿肉剔去筋膜，切成薄块，放入七成热的油锅里炸干水分捞出。

2 将锅洗净，烧热，加少量油，放干辣椒，煸至呈深咖啡色，再加陈皮、花椒，葱、姜、蒜，煸出香味，再放牛肉、甜酒酿烧沸，转用中火焖约15分钟，加酱油、盐、白糖，再转用大火烧滚卤汁，边烧边翻炒，直至卤汁稠浓，紧包牛肉，淋上香油、辣油、反复翻炒，使牛肉光亮，香味浓郁即成。

提示：此菜为四川风味，麻辣咸香，陈皮味浓郁，色泽深红，此菜凉后食用为宜，不可用淀粉收汁。



山药炒牛肉片

原料：山药2根，牛肉200克，蛋清 1个。

调料：盐、鸡精、胡椒粉、淀粉、蒜末各少许。

做法：1 山药去皮洗净切片，沸水汆烫后捞出备用。

2 牛肉切片加入淀粉、蛋清，温油汆过捞起待用。

3 起油锅蒜末爆香，放入山药。

4 加半碗水煮滚后，加入牛肉片与调味料翻炒数下即可。

提示：山药皮中含有生物碱，接触皮肤可能会引起过敏性瘙痒，制作时一定要去皮洗干净。以防万一，可以先在手腕上试验后再使用。

芹菜牛肉丝



原料：牛里脊肉150克，芹菜100克，鸡蛋1个，红辣椒丝适量。

调料：料酒、酱油各2汤匙，味精、盐、香油少许，水淀粉、胡萝卜片、葱段各适量。

做法：1 将牛里脊肉去净牛筋，切丝，加料酒、盐、蛋清、水淀粉搅匀上劲，加香油1小匙，拌匀待用。

2 将芹菜切段，用沸水焯至六成熟，过凉待用。

3 热油，至六成热时，下葱爆香，投入牛肉丝，炒散至白色时捞出沥油，锅内留底油，投入葱段略煸，放入牛肉丝、芹菜、胡萝卜片、辣椒丝，洒入料酒，加酱油、味精煸炒均匀，淋香油即可。

提示：芹菜与牛肉同食，既能满足人体正常的营养供给，又不会使人发胖。

豆豉牛肉



原料：牛肉500克，豆豉100克。

调料：酱油、葱、生姜、盐、葱、肉汤各适量。

做法：1 先将牛肉洗净切成片，下入沸水锅中氽一下，捞出，沥干水分，剁成碎末。葱、生姜洗净，剁成碎末。

2 炒锅上火，烧热后放入色拉油，下入葱末、姜末爆锅，再下入牛肉末煸炒片刻，放入豆豉、肉汤和酱油、盐，烧至肉末熟烂即可。

提示：要保证牛肉的柔嫩，所以煸炒牛肉要注意火候，中火为宜。

杭椒牛柳



原料：牛里脊肉200克，杭椒200克。

调料：鸡精1/2茶匙，酱油2茶匙，盐1茶匙，料酒2茶匙，香油少许。

做法：1 杭椒洗净拍松。

2 牛柳放入鸡精、酱油、料酒、盐腌渍片刻。

3 锅内留油少许，将牛柳炒至七成熟捞起，沥油；杭椒过油。

4 另置炒锅勾芡，加入牛柳、杭椒、调入适量调料，装盘。

提示：炒肉时热锅凉油，油要多些，用滑炒的办法，变色即可，不用久炒。



玉米青豆炒牛肉

原料：牛肉末150克，青豆粒50克，新鲜玉米粒100克。

调料：淀粉1茶匙，蒜末1茶匙，酱油、水、熟油各1茶匙，蚝油2汤匙，糖1/2茶匙，香油、胡椒粉、盐少许。

做法：1 将牛肉末用调味料拌匀，泡熟油备用。

2 将玉米粒汆烫，沥干。

3 烧热4汤匙蚝油，爆香蒜蓉、玉米粒和青豆粒，加入已泡油的牛肉及调味料，炒匀上碟即成。

提示：牛肉熟制前用油泡一下，肉质软嫩。



黑椒牛柳

原料：牛柳250克，洋葱1个。

调料：葱2根，干葱3粒（切片），酱油半小匙，黑胡椒末、淀粉、盐、糖各1茶匙。

做法：1 将牛柳洗净切粗丝，下调味料拌匀，腌半小时。

2 洋葱去外皮，洗净切丝。

3 烧热锅下油3汤匙，放入牛柳丝炒熟，盛起，倒入干葱、洋葱炒至微黄，加入牛柳丝、葱段和调味料快速炒匀即可。

提示：黑胡椒配牛柳，嫩滑香浓。



甜椒牛肉丝

原料：精牛肉400克，甜椒150克。

调料：盐1/2茶匙，味精1/2茶匙，料酒、酱油、水淀粉各1汤匙，牛肉汤3汤匙。

做法：1 牛肉洗净，切细丝，用盐、水淀粉搅匀，渍味上浆；甜椒去蒂去子，洗净，切细长丝。

2 锅内放精炼油烧至五成热，下牛肉丝，炒散，煸5分钟，捞出沥油。

3 原锅放大油烧至七成热，下甜椒丝爆炒，放料酒、酱油、盐、牛肉汤烧沸，水淀粉勾芡，放牛肉丝翻炒均匀，出锅装盘。

提示：选用牛里脊肉，肉质较嫩。

煸炒百叶



原料：红辣椒2个，牛百叶460克，韭黄40克。

调料：蒜末5克，盐、料酒、淀粉、糖各适量。

做法：1 将韭黄洗净切短段，红辣椒切丝。

2 将咸酸菜帮洗净切丝，加少许糖腌2小时；将牛百叶切丝，过冷水，沥干水分。

3 旺火坐勺，下油爆蒜蓉，放入牛百叶、红辣椒丝炒透，烹入料酒，加入调味料勾芡，下韭黄炒熟上碟。

提示：韭黄要最后放入，以保持其口感。

荷兰豆炒肉片



原料：猪肉片250克，荷兰豆250克，胡萝卜片50克，银耳15克。

调料：蒜末5克，姜适量，鲍鱼汁1汤匙，糖、香油各1/2茶匙，盐适量。

做法：1 荷兰豆洗净，银耳用冷水浸发，撕小片。

2 炒香蒜末、姜片，加肉片炒至熟透。

3 放荷兰豆、胡萝卜和银耳炒匀。

4 加调味料拌炒几下即可。

提示：荷兰豆富含的维生素C、维生素A及钾可帮助预防心脏病及多种癌症。胡萝卜营养丰富，可以消除体内的自由基，强化细胞抗癌能力，还能使各种黏膜组织发育正常，保护眼睛、皮肤、上呼吸道及消化道。

咖喱牛腩



原料：牛腩500克，土豆2个，洋葱1个。

调料：咖喱酱3汤匙，蒜末5克，盐、鸡精、酱油各1茶匙，糖2茶匙，蚝油1汤匙。

做法：1 牛腩切块，洗净，汆烫，过冷水，沥干；洋葱切块。

2 土豆去皮切角块，用油炸至色泽金黄时盛起。

3 烧热油1汤匙，将洋葱炒香后盛起备用。

4 烧热油3汤匙，爆香蒜茸，下咖喱酱及1茶匙糖炒香，倒入牛肉，爆透后加水盖过牛腩，煮滚后转慢火。

5 炖至筷子可以插入牛腩时即可放余下的调味料。

6 继续炖至牛腩够烂时，加入土豆再炖片刻，最后加入洋葱即成。

提示：牛肉难以消化，而土豆所含的膳食纤维，有促进胃肠蠕动和加速胆固醇在肠道内代谢的功效，牛肉和土豆是绝配。



芝香洋葱牛肉

原料：牛里脊片400克，洋葱1个。

调料：蒜末5克，葱花少许，酱油、料酒、淀粉、盐、香菇粉、糖、白芝麻各适量。

做法：1 牛肉以酱油、料酒、淀粉、蒜末腌20分钟；洋葱切丝备用。

2 坐锅，倒油烧热，将肉炒散，续放洋葱丝炒软。

3 加入盐、香菇粉、糖拌炒均匀，撒入白芝麻及少许葱花即可。

提示：芝麻所含的不饱和脂肪酸具有促进肝脏脂肪代谢、降低血脂、降低血清胆固醇、软化血管、防治动脉血管硬化的作用，可以延缓机体衰老，防止心脑血管病的发生。



乡村小肥牛

原料：牛肉250克，山药100克，彩椒10克，鸡蛋清1个。

调料：盐、味精、嫩肉粉、葱末、姜末、白糖、老陈醋、料酒、淀粉、香油各适量，香葱5克，香菜3克。

做法：1 将牛肉切丁，打入鸡蛋清，加入淀粉、嫩肉粉，抓匀上浆；山药去皮，洗净，切丁；彩椒洗净，切丁；香葱、香菜均洗净切末备用。

2 起锅倒色拉油，烧至二三成热，下入牛肉丁滑散，再下入山药丁微滑，捞起备用。

3 锅留底油，下葱末、姜末爆香，烹入料酒，下牛肉、山药煸炒，再加入盐、味精、白糖、陈醋，放入彩椒丁、香葱末，迅速炒熟，淋香油，装入盘内，撒香菜末即可。

提示：牛肉丁在滑油时油温不宜过高，否则影响口感。



冬笋百叶

原料：净冬笋100克，牛百叶200克，雪菜50克。

调料：鲜汤、盐、味精各适量。

做法：1 把冬笋洗净，切成丝，放在沸水中烫一下捞出。

2 牛百叶洗净，切成丝，也放在沸水中烫一下，捞出；把雪菜洗净，切碎。

3 锅上火，加油烧热后，放入雪菜粒，爆炒几下，加入冬笋丝、牛百叶丝略炒，再加入鲜汤、盐、味精，焖煮2分钟，即可食用。

提示：可根据自己的口味酌加一些辣椒油或是干辣椒。

干煸牛肉丝



原料：嫩牛肉300克，净芹菜30克。

调料：郫县豆瓣酱1汤匙，辣椒粉1/2茶匙，白糖、盐各1茶匙，味精少许，蒜丝6克，酱油、醋各1茶匙，花椒油1/2汤匙。

做法：1 牛肉洗净，切细丝；芹菜切段。

2 炒锅烧热，倒油烧至六成热，放入牛肉丝速炒，至酥脆，再加入郫县豆瓣酱和辣椒粉，然后依次加入白糖、料酒、酱油、盐、味精，翻炒均匀，最后加入芹菜段、青蒜段、蒜丝拌炒几下后，淋少许醋颠翻几下盛出，淋上花椒油即可。

提示：切牛肉丝时刀口要横着肉纹切，这样煸炒时肉丝不容易断。

茭白牛肉



原料：牛肉75克，净茭白75克，鸡蛋1个。

调料：盐、味精、白糖、干淀粉、小苏打粉、香油各适量。

做法：1 将牛肉切成6厘米长的细丝，放入盛器内，加入蛋清、盐、味精、白糖、小苏打粉、清水适量拌至上劲，再加入干淀粉拌和腌半小时；茭白洗净，切成细丝。

2 锅加油烧至五六成热，放入牛肉丝滑散至熟，倒入漏勺中沥油。原锅留底油烧热，放入茭白丝炒软，加少量水、盐、味精、白糖、牛肉丝烧沸，淋入香油，炒匀即成。

提示：切牛肉丝时，要横着肉纹切；牛肉上浆后腌渍一定时间，可使肉丝更为鲜嫩。

回锅肥牛片



原料：牛肉250克，西兰花150克，青、红椒各1个，豆豉适量。

调料：豆瓣酱、蒜片、葱段各适量，酱油、糖、淀粉各1茶匙，香油、盐各少许。

做法：1 将牛肉切薄片加酱油、糖、淀粉稍腌；西兰花与青、红椒均洗净，切块。

2 热油锅炒牛肉至九成熟，盛出；余油爆炒西兰花至软，盛出备用。

3 热油锅爆香豆豉及豆瓣酱，加入牛肉、蒜、葱及青、红椒炒匀，再下西兰花，调入盐、香油炒匀即可。

提示：清洗西兰花时最好加少许盐先汆烫过，既可缩短炒的时间，色泽也较鲜艳。烹饪牛肉时放块橘皮或茶叶可以促使其熟烂。



牙签肉

原料：牛肉300克，辣椒末100克，香菜少许。

调料：孜然粉1汤匙，料酒2汤匙，酱油2汤匙，盐1茶匙，白糖1汤匙，淀粉2汤匙，花椒水1汤匙，蒜末1茶匙，姜末1茶匙，葱花1茶匙，芝麻少许。

做法：1 牛肉洗净、沥干水分，切小片。

2 牛肉片中放入花椒水、孜然粉、淀粉、糖、酱油，盐和料酒，拌匀略腌，用牙签穿起。

3 中火油烧至六成热，将牙签肉放入，用大火迅速炸至牛肉翻白断生，再捞出沥油。

4 油烧热，放入辣椒末、花椒、葱花、姜蒜末爆香，放入牙签肉翻炒均匀，撒上香菜、芝麻即可。

提示：此菜做好不宜久放，时间过长肉质就会变硬，失去软嫩的口感。



湘味牛肉

原料：黄牛后腿肉400克，洋葱末5克。

调料：干椒粉1汤匙，孜然粉、盐、味精各1茶匙，辣妹子酱2茶匙，蚝油1茶匙，郫县豆瓣酱1茶匙，美极鲜1/2茶匙，生抽1茶匙，嫩肉粉1茶匙，红油2茶匙。

做法：1 牛肉洗净、切片，加盐、味精、生抽、嫩肉粉腌渍10分钟，备用。

2 起锅烧热，下入蚝油、美极鲜、红油调成稠汁。

3 另起锅，倒色拉油烧至五成热，放入牛肉片小火滑油至七成熟，入漏勺滤油。

4 锅洗净置火上，下底油烧至五成热，下入洋葱末、干椒粉、孜然粉、郫县豆瓣酱煸香后，加牛肉、辣妹子翻炒均匀，随调好的汁上桌。



香菜牛肉丝

原料：嫩牛肉150克，香菜梗1小把，水发木耳50克，鸡蛋清一个。

调料：葱少许，酱油1汤匙，味精1/2茶匙，水淀粉2茶匙，盐、香油各1茶匙，高汤2汤匙。

做法：1 牛肉洗净、切丝，加蛋清，水淀粉调匀；香菜梗切段；木耳和葱切细丝。

2 炒锅加油烧至四成热时，加入牛肉丝，用筷子炒散，倒入漏勺，沥净油。

3 另起锅加油烧热，先放入葱丝，炒出香味，再加上香菜，木耳、酱油、料酒、盐、味精、高汤一起拌炒，最后加入牛肉丝，快炒几下，淋上香油即可。

提示：炒牛肉之前，先用啤酒将面粉调稀，淋在牛肉上，拌匀腌30分钟，啤酒中的酶能使一些蛋白质分解，可增加牛肉的鲜嫩程度。

黄豆焖牛肉



原料：黄豆150克，牛肉300克。

调料：姜、葱、盐、味精、白糖、番茄汁、胡椒粉、料酒、水淀粉、香油各适量。

做法：1 黄豆用清水浸透，放沙锅内，加水煲烂；牛肉洗净切片，加盐、味精、白糖、番茄汁腌好；姜切末；葱切花。

2 油锅烧热，爆香姜末，放牛肉、料酒，加黄豆和沙锅中的黄豆汤，再加盐、味精、白糖、番茄汁、胡椒粉，将牛肉焖至刚熟，用水淀粉勾芡，淋香油，撒葱花即成。

提示：食用黄豆及豆制食品，烧煮时间应长于一般食品，提高黄豆蛋白的营养价值。

双椒豆干牛里脊



原料：牛里脊肉250克，青椒1个，红辣椒1个，豆干50克，鸡蛋1个。

调料：葱1根，酱油2茶匙，淀粉2汤匙，料酒1茶匙，鸡精1/2茶匙，香油少许。

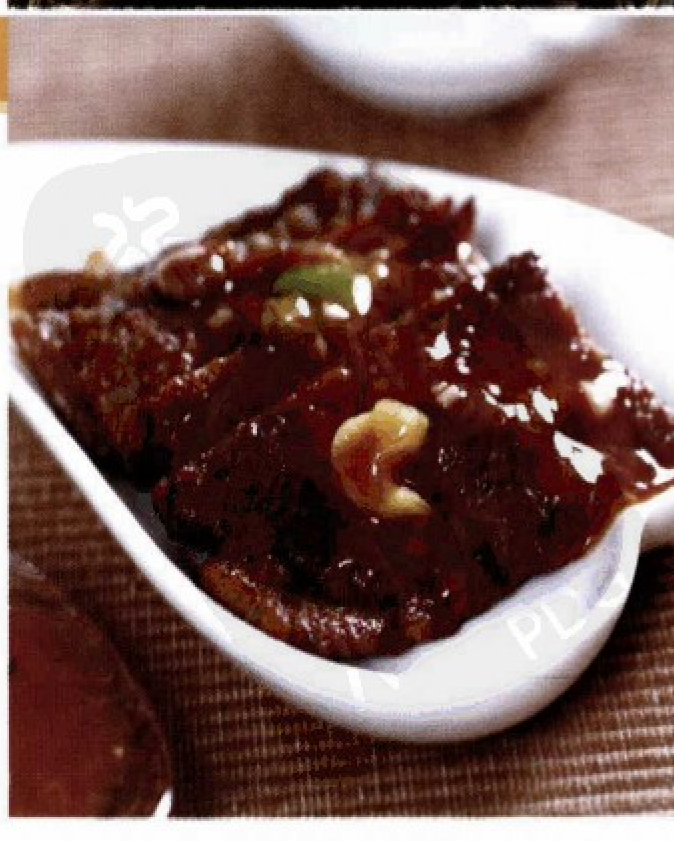
做法：1 牛里脊肉洗净，切丝，加鸡蛋、酱油、淀粉拌均匀；豆干、青椒、红辣椒分别洗净切丝。

2 热锅先用油滑过，再倒入适量油把牛里脊肉和豆干入锅拌炒均匀，盛出沥干油分。

3 原锅留底油放入青椒丝、红辣椒丝、葱爆香，倒入牛里脊肉和豆干，加酱油、料酒、鸡精翻炒均匀，再淋上水淀粉勾芡，滴上香油即可。

提示：辣椒应选择成熟度适宜、果肉肥厚、果形一致、大小均匀和无腐烂、虫蛀、病斑的。

鱼香羊排



原料：羊里脊肉300克，泡红椒25克。

调料：水淀粉100克，姜末10克，蒜末1汤匙，葱段50克，白糖2茶匙，醋2茶匙，姜片20克，葱末30克，料酒2汤匙，鲜汤100克，盐、吐司粉适量。

做法：1 将里脊肉改成大片，用刀背捶拍，然后用盐、料酒、姜片、葱段码味10分钟，拣去姜葱，撒上一层水淀粉，再扑上吐司粉；取一小碗，放入白糖、醋、盐、水淀粉、鲜汤兑成滋汁。

2 锅中倒油烧至五成热，倒入羊里脊肉炸至断生捞起，待油温升至七成热时，再入锅炝炸至色金黄捞起，装盘。锅中另倒油50克，下泡红椒末、姜蒜末炒至出色出味，烹入滋汁推转，待汁稠发亮时，下葱末推转，快速起锅淋于羊排上即成。

提示：用泡红椒来做这道菜鱼香味更正宗。



野山椒炒羊肉

原料：净羊腿肉250克，野山椒100克，香菜梗25克。

调料：泡姜20克，盐、料酒、味精、香油各适量。

做法：1 羊腿肉剁成细末；野山椒去蒂切细末；泡姜切末；香菜梗切细粒。

2 炒锅置火上，放入油烧热，待下入羊肉末煸炒至酥香时，烹入料酒、调入盐，接着再下入野山椒末和泡姜末，炒至水分干时，下入香菜粒炒匀，最后调入味精，淋入香油，起锅装盘即成。

提示：油要多放一些，以免肉末粘锅底。



孜然羊肉片

原料：净羊肉250克，鸡蛋1个，香菜少许。

调料：孜然2汤匙，白糖30克，葱5克，嫩姜10克，盐2茶匙，味精1/2茶匙，酱油1汤匙，胡椒粉1茶匙，黄酒、水淀粉各适量。

做法：1 选用羊腿肉洗净，切成片，加黄酒、盐、鸡蛋、水淀粉浆匀。姜去皮、切薄片。

2 取小碗，放入酱油、白糖、黄酒、醋、胡椒粉、味精、水淀粉和水适量，调成卤汁，待用。

3 锅放炉火上，放入食油烧热，投入肉片煸炒至松散变色发挺时盛起。锅内加油、放入孜然、葱节、姜片煸出香味，下肉片炒匀，将卤汁调烹入锅中翻炒，使卤汁裹匀肉片，撒上香菜即成。

提示：依个人口味，可调入适量的辣椒面，口味咸鲜香辣。孜然可选择颗粒状或粉状。



滑熘羊里脊

原料：羊里脊肉250克，荸荠40克，黄瓜10克，鸡蛋清1个。

调料：盐、味精各适量，葱10克，姜适量，牛奶2茶匙，淀粉2汤匙，香油少许。

做法：1 羊肉洗净，切片，加盐、味精、淀粉糊码味；荸荠去皮，切片；黄瓜切片，姜切末，葱切丝。

2 将牛奶、葱、姜、荸荠、黄瓜片、水淀粉，调成白色芡汁。

3 锅内倒油，烧至五成热，将肉片抓散下油锅，用筷子打散滑开，倒入漏勺沥油。

4 炒锅留底油，倒入滑好的肉片，将芡汁倒入炒锅，推匀，淋入香油，出锅装盘即可。

提示：羊肉下锅时，油温不能太高。

子姜炒羊肉



原料：鲜羊肉200克，子姜100克，青、红椒各1个。

调料：大葱1段，料酒1茶匙，盐1茶匙，醋1茶匙，鸡精1茶匙。

做法：1 羊肉、子姜、青红椒(去蒂)、葱白均切丝。

2 羊肉用料酒、盐略腌片刻。

3 锅中下油烧到八成热，下姜丝煸香。

4 把肉丝、辣椒丝、葱丝一齐倒入，煸炒，放少许料酒、盐、鸡精，起锅前滴点醋即可。

提示：掌握好火候，宜旺火速炒。

清爆羊肚



原料：羊肚500克，葱花5克，姜末5克，蒜3瓣。

调料：白醋、料酒、盐、味精、花椒粒、淀粉各适量。

做法：1 羊肚去掉脂皮，洗净，切成小块，下入沸水中焯烫，即刻捞出沥干水分，再投入八成热油中，爆炒约2分钟，倒入漏勺。

2 小碗中加入白醋、盐、味精、葱、姜、蒜、水淀粉，调拌成芡汁备用。

3 炒锅上火烧热，加底油，放入花椒粒炸出香味，捞出不要，再放入羊肚，烹料酒，倒入调好的芡汁，翻爆均匀，迅速出锅装盘即可。

提示：用同样的方法来做猪肚，一样是美味。

胡萝卜炒羊肉丝



原料：羊肉300克，胡萝卜1根。

调料：香菜、葱、姜、盐、料酒、水淀粉、香油各适量。

做法：1 羊肉洗净，切丝。

2 胡萝卜去皮，切丝；姜切丝；香菜、葱切段。

3 羊肉放锅中，加水、料酒稍煮；胡萝卜丝也用开水稍煮，捞起沥干。

4 另起油锅烧热，加姜丝、羊肉丝、胡萝卜丝、香菜段，加料酒稍爆。

5 再加盐，用水淀粉勾芡，最后加香油，撒葱段即可。

提示：胡萝卜可以提供丰富的胡萝卜素，并且胡萝卜素在人体内还能够转化成对视力有益的维生素A，与羊肉同食，明目功效更为突出。



青红椒炒羊肉

原料：鲜羊肉200克，子姜100克，青、红椒各1个。

调料：葱5克，料酒1茶匙，盐适量，醋1茶匙，鸡精1茶匙。

做法：1 羊肉、子姜、青红椒(去蒂去子)、葱白均切丝。

2 羊肉用料酒、盐略腌片刻。

3 锅中下油烧到八成热，下姜丝煸香。

4 把肉丝、辣椒丝、葱丝一齐倒入，煸炒，放少许料酒、盐、鸡精，起锅前滴点醋即可。

提示：炒薄牛肉或猪肉片时，很容易缩成一块，这时可以先将肉片同等分量的水烧热，加少许盐、胡椒粉，再放肉片进去烫一烫，动作要快，再炒时，肉片就不会再缩了。



油爆羊肚

原料：生羊肚仁300克，蒜苗50克。

调料：水淀粉、盐、味精、醋、葱花、姜末、蒜片、料酒各适量，清汤50克。

做法：1 将羊肚仁剥掉油脂、洗净，切成象眼块；蒜苗洗净，切成小段；用姜末、醋、盐、水淀粉、清汤等调成对汁芡。

2 将羊肚仁块在开水锅中焯一下，再下到七八成热的油锅中爆1分钟，然后倒入漏勺控油，待用。

3 炒锅留底油，下葱花炝锅，放入肚仁、蒜苗翻炒均匀入味，淋明油，出锅盛盘即成。

提示：烹制此菜时应注意羊肚片在开水锅中焯过后，沥干水分，下油锅中爆几秒钟即可。



菠菜炒羊肝

原料：新鲜羊肝300克，菠菜200克。

调料：葱、生姜各5克，料酒、盐、味精、香油各适量。

做法：1 将羊肝洗净，切片；菠菜择洗干净，沥干水，切段；葱、生姜洗净，切丝。

2 坐锅起火，放入花生油烧热，下羊肝片，炒至变色，烹入料酒、姜丝、葱丝、少许清水，炒至羊肝熟后，放入菠菜段，翻炒，加盐、味精、香油调味即成。

提示：羊肝切片要大小均匀，旺火速炒。

炒羊肝



原料：羊肝300克，冬笋50克。

调料：葱丝、姜丝各15克，蒜片10克，盐1茶匙，味精1/2茶匙，料酒、酱油、醋各2茶匙，水淀粉1汤匙。

做法：1 将羊肝洗净后切成薄片，放入碗中，加入盐、味精、料酒、水淀粉搅匀上浆码味；冬笋切片。

2 将盐、味精、料酒、酱油、醋、水淀粉兑成味汁。

3 炒锅置旺火上，加入油，烧至四成热时，放入羊肝片，用筷子拨散，熟后捞出。炒锅内留少许油，中火烧至五成热时放入葱丝、姜丝、蒜片爆香味，放入冬笋片和羊肝片略翻炒，倒入兑好的味汁翻炒均匀即可。

提示：羊肝加热时间不宜长，以保持滑嫩口感。

黑胡椒爆羊肉



原料：羊肉300克，洋葱半个，青椒、红椒各1个。

调料：酱油1汤匙，淀粉2茶匙，蚝油2茶匙，料酒1茶匙，糖、香油、黑胡椒粉各少许，蒜末、黑胡椒末、盐各适量。

做法：1 将羊肉洗净切片加酱油、淀粉、糖、香油、黑胡椒粉、盐稍腌；余下的材料洗净切丝。

2 热油锅爆炒羊肉至八成熟，盛出备用。

3 热油锅爆香黑胡椒末及蒜末，羊肉回锅与其余的材料炒匀，淋少许料酒，下调料蚝油、酱油、淀粉、糖、盐，炒匀勾芡即可。

提示：材料炒熟后，把事先混合均匀的调味料一口气淋入，加入调味料之后，材料一旦入味即熄火，这样炒出的菜才好吃。

干辣香兔丁



原料：兔腿2只，干辣椒5个，香菜段少许。

调料：鸡粉1茶匙，盐1茶匙，料酒1/2汤匙，鱼露适量，花椒1茶匙，料酒1茶匙，姜1块，蒜3瓣。

做法：1 兔腿整理干净，斩块，用调料鸡粉、盐、料酒、鱼露腌制备用。

2 用七成热的油把兔丁炸至干香，捞出沥油。

3 炒锅上火烧热，加少许底油，爆香姜、蒜、花椒、干辣椒后，下入兔丁。

4 烹料酒，撒入香菜段，旺火速炒成菜，出锅装盘即可。

提示：炒菜时，应加酱油却错放了醋，只需撒入少许小苏打，搅拌一下即可除去酸味。



炒肉的技巧

1 肉类保鲜法

各种肉类的组织纤维和老嫩程度不同，加工方法也不同。牛肉质老，筋多。必须横着纤维纹路切，即顶着肌肉的纹路切（又称为顶刀切），才能把筋切断，烹制适口菜肴。如果顺着纹路切，筋腱会保留下来，烧熟后肉质柴艮，咀嚼不烂。猪肉的肉质比较嫩，肉中筋少。横切易碎，顺切又易老。要斜着纹路切，才能达到即不易碎，又不易老的目的。

2 炒肉不粘锅的技巧

肉会粘锅是因为肉中含有一种物质叫粘性蛋白。取来一块姜，先纵向切开，然后均匀地涂抹于锅底，使姜汁能够吸附在锅上，姜含有的挥发性油在高温下会溶解粘性蛋白，所以涂抹过姜汁的锅再炒肉时自然就不会粘锅了。

3 炒肉不缩水的技巧

炒薄牛肉或猪肉片时，很容易缩成一块，有时连猪扒或牛扒都会出现这种情况。解决方法：就是先将肉片与等分量的水烧热，加少许盐、胡椒粉，再放肉片进去灼一灼，动作要快。之后再炒肉片或炸肉片，都不会再缩成一块。

4 炒出鲜嫩肉的技巧

1）炒肉菜时放盐过早熟得慢，宜在将熟时加盐，在出锅前再加上几滴醋，鲜嫩可口。

2）炒牛肉片：炒牛肉片之前，先用啤酒将面粉调稀，淋在牛肉片上，拌匀后腌30分钟，啤酒中的酶能使一些蛋白质分解，可增加牛肉的鲜嫩程度。

3）炒猪肉片：将切好的肉片放在漏勺里，在开水中晃动几下，待肉刚变色时就起水，沥去水分，然后再下炒锅，只需3—4分钟就能熟，并且鲜嫩可口。



红烧带鱼



原料：带鱼400克。

调料：水淀粉、白糖各2茶匙，葱段1只，姜2片，酱油、酒少许，鲜汤200克。

做法：1 将净带鱼洗净，沥干水分，切段，放入盆中，加酱油少许，浸渍一下。

2 炒锅烧热，倒入油烧至八成热时，放入葱、姜煸出香味，将带鱼放入煎至两面呈金黄色时，滗去余油，烹酒，加盖略焖，随即加酱油、白糖、鲜汤200克。加盖焖烧七八分钟，至鱼肉成熟，卤汁稠浓时，将带鱼用漏勺先捞出放在盘中，锅内卤汁，用水淀粉勾芡，淋上熟油少许，浇在鱼身上即成。

提示："红烧"的调味少不了酱油和糖，既可以增香又可以提色。

辣炒芹菜鱿鱼



原料：鲜鱿鱼300克，芹菜3根，胡萝卜1根。

调料：辣豆瓣酱、酱油、糖各1汤匙，醪糟3汤匙，葱、姜、酒各适量。

做法：1 鱿鱼洗净从内部刻花，再切成片状。

2 芹菜、葱切段；胡萝卜、姜切片备用。

3 热油2大匙爆香葱、姜，加入辣豆瓣酱炒香，淋入酒。

4 再加入鱿鱼片、芹菜、胡萝卜片与其余调料，以中火炒至汤汁收干即可。

提示：优质鱿鱼体形完整坚实，呈粉红色，有光泽，体表面略现白霜，肉肥厚，半透明，背部不红。

豉椒炒鲜鱿



原料：新鲜鱿鱼500克，青辣椒块200克，红辣椒块100克，豆豉15克。

调料：盐、糖、生抽、淀粉、味精、鸡精各适量，蒜片10克，葱段15克。

做法：1 将鲜鱿鱼切开洗净，打上十字花刀，然后切成小块用开水焯一下，再将青辣椒块、红辣椒块用水烫至三成熟后捞起。

2 烧锅下油，将蒜片、葱段在锅中炒香，加入鲜鱿鱼、青辣椒块，红辣椒块，翻炒约5分钟。

3 再把所有的调味料加入锅中翻炒均匀，用淀粉勾薄芡即可。

提示：可以用烫辣椒的水来焯鱿鱼，打十字花刀不可太用力。



煎烧家常鱼

原料：鲫鱼3尾，家常豆瓣酱30克。

调料：白糖、醋各2茶匙，泡姜15克，蒜15克，料酒1汤匙，葱花30克，高汤150克，水淀粉1汤匙，盐、酱油、味精各适量。

做法：1 将鲫鱼鱼身两面各划两刀，用料酒和盐抹匀鱼身。家常豆瓣酱剁细，泡姜、蒜切成细粒。

2 炒锅置火上烧热，放入植物油烧至七成热，放入鱼进行两面煎炸后铲起，锅内留油，放入家常豆瓣酱煸炒，再放入泡姜、蒜继续炒1分钟加入酱油、料酒、白糖，掺入高汤，放入鱼，用小火慢烧约8分钟。捞起放入盘内摆好，锅内再加入味精、水淀粉勾芡。待芡汁浓稠吐油时加入醋和葱花将汁舀在鱼身上即成。

提示：肉质细嫩，略带甜酸。



快炒鱿鱼

原料：鱿鱼500克，熟竹笋、胡萝卜各50克。

调料：葱1根，姜3片，酱油、盐各适量。

做法：1 将鱿鱼去内脏及薄膜，洗净，切交叉刀纹再切块；将熟竹笋洗净，胡萝卜、姜去皮，分别切片；将葱洗净切段。

2 热油20毫升爆香葱、姜，放入盐、鱿鱼快炒一下，立即盛出。

3 锅中余油继续加热，放入胡萝卜炒熟，加入笋片及炒过的鱿鱼炒匀，再加入酱油调味即可。

提示：鱿鱼味道鲜美，热量不高且含有极高的蛋白质，是美容和减肥的佳品。



酱炒双鱿

原料：水发鱿鱼、新鲜鱿鱼各1条，芹菜200克，红辣椒2个。

调料：沙茶酱1汤匙，鸡精少许，盐适量。

做法：1 将两种鱿鱼去内脏及薄膜，洗净，切交叉刀纹再切块，入滚水中汆烫后捞出沥干；芹菜与红辣椒均洗净切段。

2 起油锅爆香芹菜、红辣椒及调味料，放入汆烫沥干后的鱿鱼拌炒至熟即可。

提示：鱿鱼不宜久炒，以免收缩变硬，影响口感。

生炒鳝丝



原料：净鳝鱼肉250克。

调料：姜丝、葱丝、料酒、盐、酱油、白糖、味精、胡椒粉、水淀粉、香油各适量。

做法：1 将鳝鱼肉皮朝上斜切成丝，盛入碗，加料酒、盐、水淀粉拌匀上浆待用。

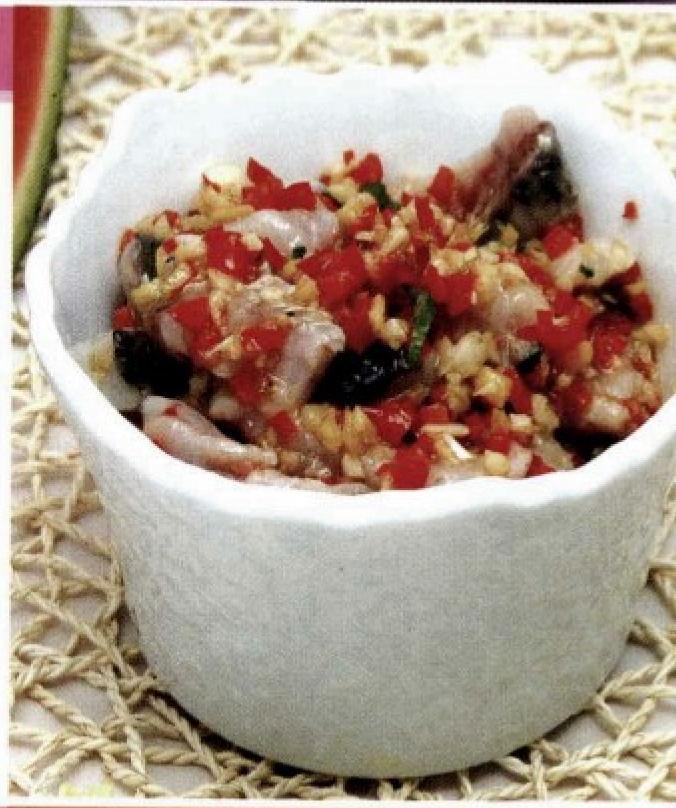
2 将酱油、白糖、味精、料酒、水淀粉调芡汁。

3 炒锅置中火上，下油至五成热时，把鳝丝入锅，用筷子划散至八成熟，倒入漏勺。

4 锅内留油20克，放入葱、姜丝略煸，将调好的芡汁加水50克搅匀勾芡，下鳝丝淋上香油炒匀，出锅装盘，撒上胡椒粉即成。

提示：吃鳝鱼要吃新鲜的、活的，死的鳝鱼则不宜食用。

天府红椒鱼



原料：鲩鱼1条，红辣椒3个。

调料：盐2茶匙，料酒2茶匙，淀粉适量，生姜、大蒜、胡椒粉、鸡精各适量。

做法：1 先将鲩鱼洗净后去骨去刺，鱼肉切成条状；红辣椒、大蒜、生姜洗净后切末备用。

2 将鲩鱼肉放入碗中，鱼骨另放一碗，加盐、料酒、淀粉分开腌制。

3 锅中留底油，放入姜、蒜末爆香后，加少许红辣椒末炒拌均匀，熟后捞起。

4 锅中加入清水烧开，放入鱼骨和鱼头煮熟，加盐、料酒、胡椒粉、鸡精调味后捞起鱼头、鱼骨盛入盘中摆齐；锅中下入鱼肉煮熟后倒入盘中即可。

提示：做辣椒菜时，放鲜蛋一只或豆豉数粒同炒，可减轻辣味。

炸银鱼



原料：银鱼200克，鸡蛋2个。

调料：盐、鸡粉、胡椒粉、料酒、淀粉各适量。

做法：1 银鱼洗净，加盐、鸡粉、胡椒粉、料酒腌制入味。

2 蛋清、淀粉调匀成糊。

3 加银鱼拌匀。

4 用热油将鱼炸熟装盘即可。

提示：银鱼提前腌；挂糊时可加适量花生油；食用时可以蘸椒盐。



炒鱼条

原料：净青鱼肉300克，青豆100克，鸡蛋1个。

调料：盐、料酒各2茶匙，香油1茶匙，味精少许，水淀粉2茶匙，鲜汤50克。

做法：1 将青鱼肉切成条，加盐、酒、蛋清、水淀粉，拌匀上浆待用。

2 将锅烧热，放油，待油烧至六成热时，将鱼条、青豆一起下锅，滑熟后，倒出沥油。

3 原锅内加鲜汤、盐、味精、鱼条炒匀，用水淀粉勾芡，翻炒几下，淋上香油，起锅装盘即成。

提示：鱼肉很容易碎，所以不要拿锅铲翻炒，用筷子轻轻拨开，轻轻翻炒。



椒盐黄花鱼

原料：黄花鱼1条，蛋清2个。

调料：味精、盐、淀粉、香油、料酒、葱花、姜片、花椒面各适量。

做法：1 将黄花鱼去内脏洗干净，片成片，用姜片、葱花、料酒腌渍10分钟，蘸上蛋清、淀粉。

2 锅内倒油烧至四成热时，下入蘸好粉的鱼片，炸至金黄色时捞起，鱼头、鱼尾另外炸。

3 锅内留少许底油，下鱼片、味精、盐、花椒面、料酒、葱花炒匀，淋香油起锅即可。

提示：炸鱼时油温略低，可分两次炸制。



香葱煎鳜鱼

原料：鲜活鳜鱼400克，大葱60克。

调料：盐、味精、料酒、姜片、白糖、醋、胡椒粉、香油各适量。

做法：1 鳜鱼宰杀洗净，剞刀，用盐、味精、料酒、姜片、白糖、醋、胡椒粉腌渍1小时。两面放大葱，用竹笆夹起。

2 锅内倒油烧热，下入葱夹，待鱼煎熟，起锅装盘时去掉竹夹，淋少许香油即可。

提示：这道菜选用鲜活鳜鱼，腌渍后加大葱，用竹笆夹起，油煎而成。葱含有蛋白质和多种维生素、粗纤维等，可有效杀死白喉杆菌、结核杆菌。

豆瓣鱼



原料：辣豆瓣酱30克，净黄鱼1条。
调料：蒜末各5克，姜末、葱花、醋、白糖、鸡精、酒酿、米酒、水淀粉各适量。
做法：1 黄鱼洗净，在鱼身上划斜刀。
2 油烧热，黄鱼炸至半熟，捞起沥干。
3 锅内留少许底油继续烧热，放入蒜末、姜末爆香，加入辣豆瓣酱、醋、白糖、鸡精、酒酿、米酒、水煮开后放入黄鱼煮熟，盛起，撒上葱花。
4 锅中汤汁留下，继续烧热，加入水淀粉勾芡，盛起时淋在鱼身上即可。

提示：烧鱼时，先在鱼身上用刀划数刀斜纹，有助于烹煮时快速熟透，也较易入味，达到外焦里嫩的效果，口感更好。在烹煮时最好用中火，以免烧焦。

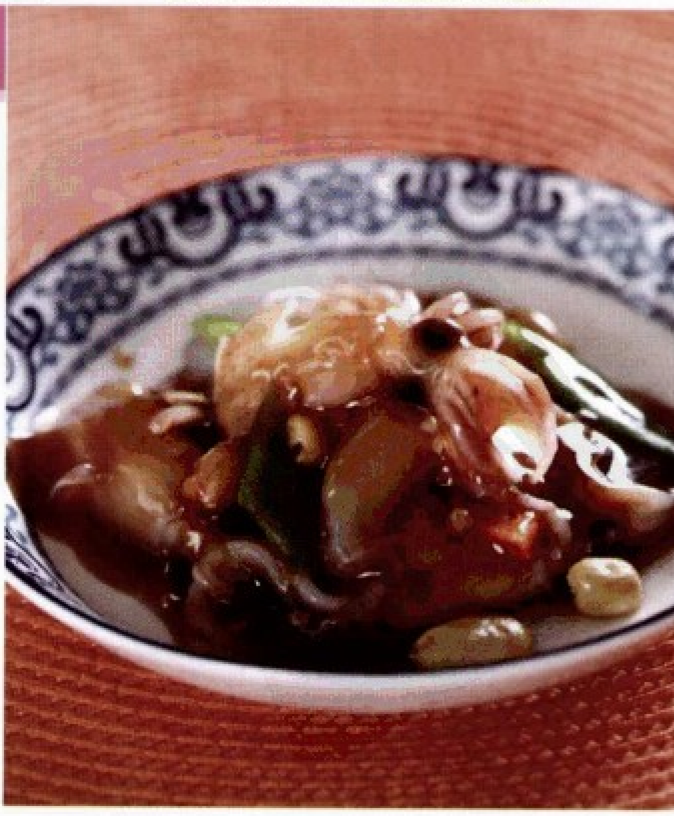
口水鱼片



原料：鲢鱼1条，油炸花生仁25克。
调料：淀粉2汤匙，香油1茶匙，熟白芝麻2茶匙，老姜、蒜、葱、料酒、酱油、醋、白糖、红辣椒、盐、味精各适量。
做法：1 鲢鱼洗净片成片，用盐、料酒拌匀腌几分钟，再加淀粉拌匀码味；豆豉剁碎，葱、蒜、姜切末。
2 锅中放油烧至六成热，倒入豆豉、姜末、蒜末炒出香味盛入碗中，调入盐、味精、白糖、酱油、醋、红辣椒、香油、花生碎兑成调味汁。
3 锅置旺火上放油烧至四成热，放入鱼片滑散至熟，捞出沥油，装入碗中，淋上调味汁，再撒上熟白芝麻、葱碎即可。

提示：用糖醋烹调鱼，能溶解其骨质，促进人体对钙、磷的吸收和利用。

宫保墨鱼



原料：墨鱼300克，花生75克，青椒1/2个，干辣椒10个。
调料：酱油、鸡精、米酒、番茄酱、醋、水淀粉、香油、蒜、花椒各适量。
做法：1 青椒去子洗净，切菱形块；蒜瓣去皮洗净，切片备用。
2 墨鱼洗净先切花、再切成块，放入滚水中汆烫，捞起沥干。
3 锅中倒入油烧热，放入干辣椒、墨鱼、花椒爆香，加入蒜片、花生略炒。
4 烹入调匀的酱油、鸡精、米酒、番茄酱、醋炒匀，再加水淀粉勾芡，淋上香油即可。

提示：烹调时要注意，只要爆出香味即可起锅，否则既影响菜的色泽，又容易产生苦味。



红烧平鱼

原料：鲜平鱼500克，冬笋100克，水发冬菇50克，火腿50克，鲜汤250克。

调料：胡椒粉、盐各1/2茶匙，味精少许，水淀粉3汤匙，料酒1汤匙，姜块10克，糖2茶匙，葱40克。

做法：1 将平鱼改成条，用料酒、盐略腌，冬菇、冬笋、火腿分别切成小条。

2 将鱼裹上水淀粉，放入七成热油锅内炸至紧皮捞起，另起锅倒油烧至五成热，将姜块、葱节入锅炒出味后掺入鲜汤，放入糖、胡椒粉、味精、盐、料酒及冬笋、冬菇、火腿，改用小火烧煨至鱼熟透，拣去姜葱，下葱段翻炒。转中火勾芡，待汁浓稠发亮粘裹原料上，即成。

提示：鱼身裹粉后再下锅时，油不会外溅，且鱼皮能保持不破，鱼肉酥烂。



葱酥带鱼

原料：大葱、带鱼、水发香菇、泡辣椒各适量。

调料：盐、糖色、味精、料酒、醪糟汁、白糖、香油、生姜、鲜汤各适量。

做法：1 带鱼洗净，切段，装入盆内加料酒、姜、葱、盐拌匀，码味半小时；香菇洗净，片成厚片；葱切段；泡辣椒去子切段，备用。

2 锅内烧油七成热，放入带鱼炸至色金黄、微干时捞出。

3 锅内留底油，放入泡辣椒、葱、香菇炒香，加鲜汤、带鱼、盐、糖色、料酒、味精、白糖、醪糟汁，用中火将汤汁收干入味后，加香油收至亮油，起锅晾凉装盘即成。

提示：炸带鱼要旺火高油温。加汤以刚淹过鱼为度。醪糟汁应在汤汁即将干时加入，才能突出醪糟的香甜味。



豆瓣鲫鱼

原料：净鲫鱼2条或鳜鱼1条。

调料：蒜末30克，葱花50克，姜末5克，酱油、糖、醋各2茶匙，绍酒2汤匙，水淀粉1汤匙，盐1/2茶匙，郫县豆瓣酱40克，肉汤300克。

做法：1 将鱼洗净，在鱼身两面各剞两刀（深度接近鱼骨），抹上绍酒、盐稍腌。

2 炒锅上旺火，下油烧至七成热，下鱼稍炸捞起。锅内留油75克，放郫县豆瓣酱末、姜、蒜末炒至油呈红色，放鱼、肉汤，移至小火上，再加酱油、糖、盐，将鱼烧熟，盛入盘中。

3 原锅置旺火上，用水淀粉勾芡，淋醋，撒葱花，浇在鱼身上即成。

提示：必须用新鲜鲫鱼或鳜鱼为原料。烹制时卤汁要浓厚，使鱼粘匀卤汁而入味。

芹黄烧鱼条



原料：净膛鱼500克，芹菜心200克。

调料：豆瓣酱100克，料酒2茶匙，酱油2汤匙，糖2茶匙，葱、姜、蒜各10克，湿淀粉、醋少许，味精1茶匙，胡椒粉少许，汤适量。

做法：1 将鱼洗净，切成长条，放盐、料酒、葱、姜腌2小时。姜、蒜、葱切末；芹菜去叶洗净，切段。

2 将鱼放入烧开的油中炸成黄色捞出，留底油，将豆瓣酱炸酥出味后，入汤稍煮，加入鱼、料酒、葱、姜、蒜、酱油、糖、胡椒粉，旺火烧开，转小火煨熟。

3 而后再加入芹菜稍氽，滴醋少许，用水淀粉勾芡，并淋少量热油即成。

提示：鱼亦可整条炸制，但必须在鱼两侧剞一字形花刀，约割成12道。

麻婆椒香鱼



原料：净草鱼1条，豆豉35克，青椒粒50克，红椒粒50克，豆腐丁50克，松仁30克，牛肉粒35克。

调料：豆瓣酱2汤匙，姜片、葱节各5克，盐、料酒、姜末、蒜末、香油各适量。

做法：1 将草鱼宰杀去鳃、鳞、内脏等，洗净，剖开去大骨，用姜片、葱节、盐、料酒等码入味，控干水，下入油锅中炸成金黄色，捞起；另将牛肉粒炒香；豆腐丁炸黄，备用。

2 炒锅置火上，加入油适量烧热，下豆瓣酱、姜蒜末炒香，再加入各种辅料炒几下后加鲜汤烧开，将鱼下人，用中火烧至汁水将干时，滴入香油起锅即成。

提示：每种原料炸、炒时要掌握好油温与火候，不要炸煳、炒煳，以免成菜不佳。

豆豉鱼



原料：鲜鱼肉500克，豆豉50克。

调料：葱段、姜片、盐、白糖、料酒、酱油、香油、高汤各适量。

做法：1 将鱼肉洗净，切成条，盛碗内，加盐、料酒、姜、葱拌匀，腌约20分钟，将豆豉剁成蓉。

2 锅内加油，旺火烧至七成热，下鱼条，炸至呈金黄色时，捞出控油。

3 锅中留油少许，烧热，下豆豉、葱、姜略炒，下人鱼条炒匀，烹入高汤，加盐、酱油、料酒、白糖炒匀，中火收干汁，淋少许香油即成。

提示：烧鱼时不宜过早放姜，应待到鱼的蛋白质凝固后再放姜，这样才能真正发挥其去腥增香的效能。



干烧鳜鱼

原料：鳜鱼500克，猪肉100克，泡红辣椒6个。

调料：盐1茶匙，葱半根，白糖1汤匙，醪糟汁3汤匙，酱油2汤匙，肉汤750克。

做法：1 鳜鱼剖腹，去鳞、鳃、内脏后用水清洗干净。

2 用刀在鱼身两面划几刀，抹上盐腌2分钟。将肥瘦猪肉剁成细末。葱切6厘米长的段，泡红辣椒去子剁细。

3 油锅烧至六成热，下鱼煎成浅黄色。

4 沙锅置旺火烧红，倒入油，下肉末煸散，炒到肉酥时，放入葱、泡椒，再煸。加醪糟汁、白糖、酱油及汤，开后下鱼。

5 在小火上烧5分钟，翻身，汤干亮油时人盘，将锅内调料和匀，挂在鱼上。

提示：煎炸鱼时，热锅温油，注意鱼的完整，不要破皮。此菜为"自来芡烧"要小火煸足，让鱼肉中的胶原蛋白溶解在汤内。



橘味鱼丝

原料：净鱼肉400克，鸡蛋1个。

调料：葱姜汁1汤匙，盐1茶匙，味精少许，料酒2茶匙，橘汁3汤匙，白糖1汤匙，水淀粉2汤匙。

做法：1 将净鱼肉切成丝，放入碗中，加入葱姜汁、盐、味精、料酒、鸡蛋、水淀粉搅匀。

2 炒锅置旺火上，加入油，烧至七成热时将鱼丝分散入锅，炸至呈金黄色时捞出。炒锅内留少许油，加入橘汁、白糖和少量水烧沸，用水淀粉勾芡，放入炸好的鱼丝翻匀即可。

提示：鱼丝不宜太细；炸鱼丝时要分散下锅，不宜用筷子搅动，以防鱼丝碎烂。



炒鱼片

原料：净黑鱼肉300克，冬笋片25克，鸡蛋清1个，青椒、红椒片各少许。

调料：葱段5克，蒜片5克，盐1/2茶匙，味精1/2茶匙，料酒2茶匙，水淀粉1汤匙，香油1茶匙。

做法：1 将鱼肉切成0.4厘米厚的长方片，放入小碗中，加入盐、味精、料酒、鸡蛋清、水淀粉搅匀上浆。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入上浆的鱼片滑散，熟后捞出。炒锅内留少许油，烧热后用葱蒜炝锅，加入料酒、冬笋片、青椒、红椒片、盐、味精和50克水烧沸，用水淀粉勾芡，放入鱼片、香油，颠翻均匀盛入盘中即可。

提示：鱼片入锅中加热时操作动作要轻，防止鱼片碎烂；上浆后略静置，以防脱浆；油温用四成热；汤量不可过多。

辣爆鱼仁



原料：净偏口鱼肉300克，青红辣椒50克，冬笋15克，鸡蛋清1个。

调料：葱段5克，蒜片5克，盐1/2茶匙，味精少许，料酒1茶匙，水淀粉1汤匙，鸡油1/2茶匙。

做法：1 将净偏口鱼肉切条，放入蛋清、盐、味精、水淀粉搅匀上浆；青红辣椒、冬笋分别切条。

2 取一碗，加入盐、味精、水淀粉和50克水兑成汁水备用。

3 炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入鱼条肉滑散至熟，捞出控净油。炒锅内留少许油，烧热后放入葱蒜炝锅，烹入料酒，先放入青红辣椒、冬笋略煸炒，再放入鱼条和汁水迅速翻炒均匀，淋入鸡油即可。

提示：原料切配要整齐划一；鱼仁翻炒时要迅速，防止碎烂。

糖醋鲤鱼



原料：净鲤鱼1尾，水发莲子、红绿樱桃各5粒。

调料：糖120克，白醋4克1茶匙，番茄酱2汤匙，水淀粉1汤匙，葱4克，姜1克，蒜3克。

做法：1 炒勺放油，将番茄酱稍炒，放葱、姜、蒜爆出香味，再放入糖、醋烧开，放入水淀粉勾芡，关火放莲子和红绿樱桃制成糖醋汁待用。

2 鲤鱼洗净、两边改牡丹花刀，起锅烧油至七成热，放入鱼炸熟，放入盘中。

3 另取炒勺上火，放入烧至九成热，倒入糖醋汁，待汁爆起浇在鱼身上即可。

提示：鲤鱼鱼腹两侧各有一条同细线一样的白筋，去掉它们可以除腥味。

酥香煎鲳鱼



原料：净鲳鱼1条。

调料：蒜末10克，盐1茶匙，白胡椒粉少许，料酒1茶匙。

做法：1 将鱼洗干净后两面各切两道斜刀口，用盐、酒抹擦拌过，腌10分钟。

2 将锅烧热后，放入油再烧热，迅速下鲳鱼，用大火煎至鱼肉熟黄时捞出。

3 用煎鱼剩油煎香蒜末，撒下白胡椒粉后，再倒下白鲳鱼用小火慢煎至两面入味即可。

提示：蒜末一定要煎酥，味道才出得来，煎时火不要太大，否则易煎糊。



红烧鲫鱼

原料：净鲫鱼2尾，五花肉50克，冬笋25克。

调料：葱丝、姜片、蒜片各15克，料酒、酱油、水淀粉各1汤匙，盐、味精、醋、糖、五香粉、八角各适量。

做法：1 将鲫鱼洗净，剞上平行刀纹，加少许料酒、酱油略腌；五花肉、冬笋均切长方片。

2 炒锅置旺火上，加油烧至七成热放入鲫鱼，炸至皮紧时捞出控油。锅内留底油，放八角炸出香味，加入猪肉炒至色白，放葱、姜、蒜炝锅，烹入料酒、酱油、醋，加入水，放鲫鱼、五香粉、糖、盐、味精，小火炖煮，待鱼烧透捞入盘中，汤汁加入水淀粉收稠，浇在鱼上即可。

提示：炸鱼时油温要高一些，使鱼皮变紧，烧时不易碎烂；盛鱼时动作要轻，防止鱼碎烂。



麻辣酥鱼

原料：鲫鱼300克。

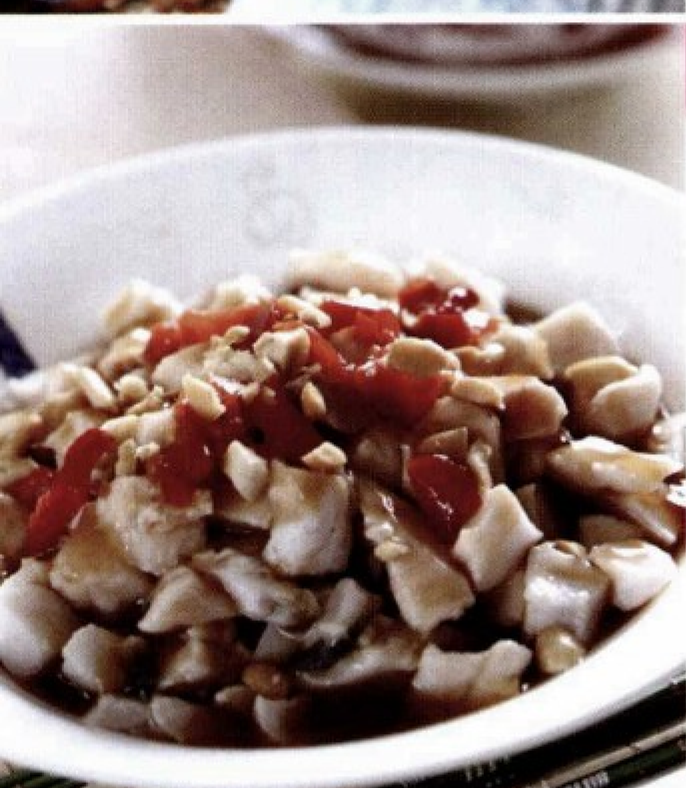
调料：盐、醋各1茶匙，料酒1汤匙，姜10克，葱15克，酱油1汤匙，白糖、花椒油、香油各1茶匙，辣椒油1汤匙。

做法：1 鲫鱼刮鳞去鳃，背开去内脏洗涤干净。加盐、料酒、姜、葱拌匀，码味约半小时备用。

2 盐、酱油、白糖、味精、辣椒油、香油、花椒油装入碗内调匀兑成麻辣味汁待用。

3 锅内放油，烧至八成热，放入鱼炸至水分散失、骨肉已酥，捞出装入小盆内加麻辣味汁拌匀，晾凉装盘成菜。

提示：破取内脏从背开，不伤破苦胆。鱼下锅时油温要高，炸到一半的时间，要降低油温，保持在五成油温左右浸炸至酥。兑味汁时，酱油用量不宜多。



碎米鱼丁

原料：鱼肉250克，花生碎80克，泡辣椒30克。

调料：姜末5克，蒜末10克，葱花15克，盐1/2茶匙，味精少许，糖、酱油、醋1茶匙，鲜汤2茶匙，料酒1茶匙，水淀粉2汤匙。

做法：1 将鱼肉整理干净，切丁，加盐、水淀粉拌匀上浆。泡辣椒去蒂及子，剁细成蓉。

2 锅置旺火上，倒油烧至五成热时放入鱼丁，轻轻炒散，放入泡辣椒末炒香，下姜、蒜末、葱花炒香；随后烹入由盐、白糖、料酒、酱油、醋、味精、鲜汤、水淀粉兑成的芡汁，推匀，收汁，再放入花生碎炒匀即成。

提示：花生仁应选用熟花生仁。碎花生仁最后放入，以保证其酥脆

干煸鳝鱼



原料：鳝鱼350克，芹黄120克。

调料：姜丝10克，蒜末10克，料酒1汤匙，味精、盐、花椒粉各1/2茶匙，酱油1茶匙，郫县豆瓣酱2汤匙，香油1茶匙。

做法：1 鳝鱼洗净，切成长段，芹黄切段。

2 锅置中火上，放油烧至六成热，放入鳝鱼段不断翻炒，加盐和料酒；煸炒至水分将干、油变清亮时，加入郫县豆瓣酱炒香上色；再加入姜丝、蒜末炒香，加少许盐、味精、芹黄炒匀；烹入酱油、料酒，最后加香油炒匀，起锅装入盘内，撒上花椒粉即成。

提示：干煸时火力不宜太大，一定要将鳝鱼水分基本煸干，才能保证成品干香。

酸辣瓦块鱼



原料：净草鱼1条，香菜25克。

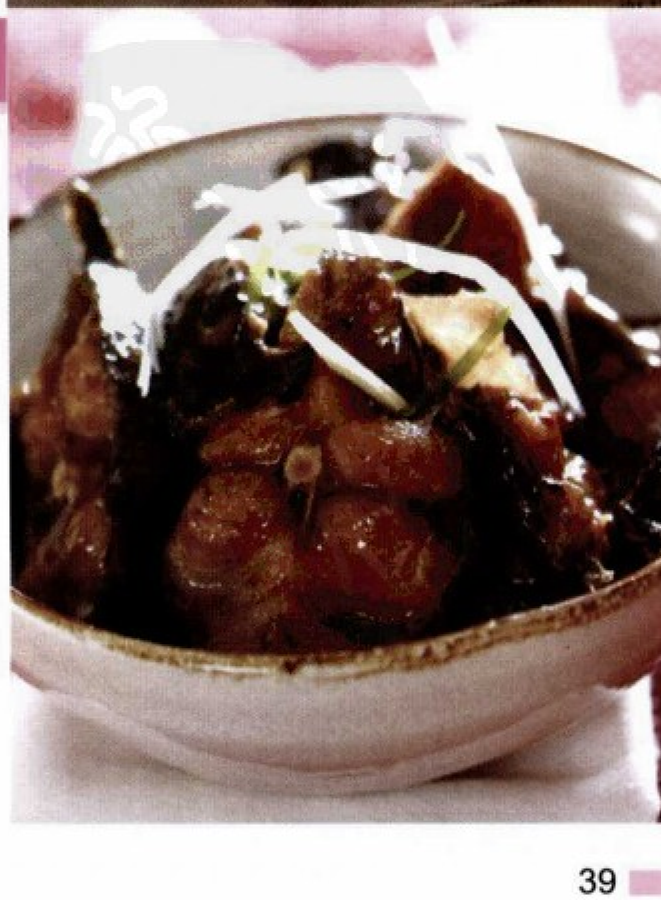
调料：葱姜丝15克，盐5克，味精1茶匙，料酒2茶匙，醋2汤匙，胡椒粉2克，花椒油1/2茶匙。

做法：1 将草鱼冲洗干净，用刀剁下鱼头和鱼尾另做他用，将鱼身平放案板上，平片为两半，再用直刀剁成2厘米宽的瓦块形，入沸水中略烫捞出；香菜择洗干净后切成3厘米长的段。

2 炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱姜丝炝锅，烹入醋，至出现醋香味后依次加入料酒、盐、鱼块和1克水，改用小火炖至入味，撇净浮沫后再撒上少许葱姜丝，加入味精、胡椒粉、香菜段和花椒油，起锅盛入大汤盆中即可。

提示：醋要在锅热时烹入，以突出醋香味；炖鱼时宜采用小火。

红烧鲇鱼



原料：鲇鱼1条，五花肉50克。

调料：葱丝、姜片、蒜片各15克，盐、味精、料酒、酱油、醋、糖、水淀粉、八角各适量。

做法：1 将鲇鱼去内脏后洗净，剁成块，加少许料酒、酱油略腌；五花肉切成长方片。

2 炒锅置旺火上，加油烧至七成热时放入鲇鱼，炸至色变红亮时捞出，控油。锅内留底油，烧热后放入八角炸出香味，放入猪肉煸炒至肉色变白，再加入葱、姜、蒜炝锅，烹入料酒、酱油、醋，把鲇鱼、白糖、盐、味精同放锅中小火慢炖，待鱼烧透时将鱼捞入盘中，锅中汤汁加入水淀粉勾芡收稠，浇淋在鱼上即可。

提示：炸鱼时油温要高一些，使鱼皮变紧，烧时不易碎烂；盛鱼时动作要轻，防止鱼碎烂。



核桃虾仁

原料：去衣核桃肉200克，鲜虾仁400克，荷兰豆75克，胡萝卜数小片，香菇4朵，荸荠肉5个。

调料：料酒、糖、盐、味精、胡椒面、水淀粉各适量。

做法：1 将核桃肉放入沸水内加盐滚七八分钟，捞起凉干，放入小火油锅内，炸至呈现浅金黄色时捞起。

2 鲜虾去壳，挑去食线，用些糖、盐拌腌，稍后洗净，沥干水，加味拌过。

3 将荷兰豆、胡萝卜、荸荠肉均洗净，炒熟。

4 香菇浸开，切小块先蒸熟。调备半碗味芡；虾仁先行在油锅内炸熟，然后再起锅将各料炒成一碟。

提示：仁香虾嫩。同时具有降血脂、降胆固醇、健脑、补肾滋阴的作用。



豆苗虾仁

原料：豌豆苗300克，虾仁150克。

调料：盐、鸡精各1茶匙，姜片、蒜末各适量。

做法：1 将虾仁去肠泥洗净；豌豆苗去硬梗洗净沥干。

2 热油爆香姜、蒜，放入虾仁略炒之后盛出备用。

3 另起油锅以大火炒豆苗，放入虾仁拌炒，下调味料调味即可。

提示：炒时淋点儿料酒，可去除豆苗的腥味，具有提香功能，使豆苗炒好后更翠绿。



葱姜虾

原料：草虾250克，辣椒3个。

调料：料酒适量，香油、盐各少许，葱段、姜片各适量。

做法：1 将草虾洗净去肠泥后沥干，辣椒洗净切斜片备用。

2 热油锅爆香葱、姜、辣椒，加少许盐后再放入草虾快炒至虾变色后淋入调味料炒匀即可。

提示：身体松软、断裂、脱壳、色泽暗淡或发红的虾都不新鲜。

滑蛋虾仁



原料：虾仁200克，鸡蛋5个。

调料：料酒、盐各少许，淀粉适量。

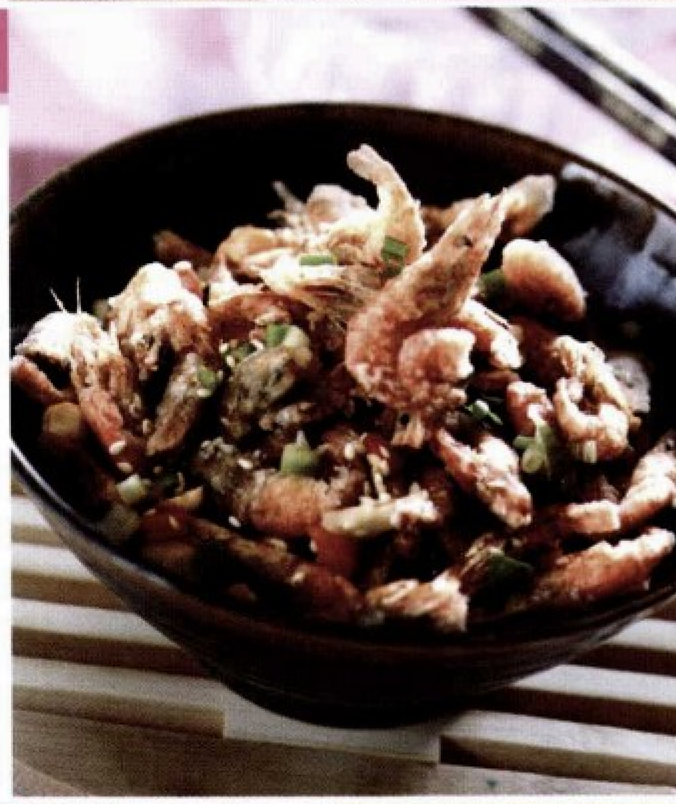
做法：1 将虾仁洗净，去掉沙线，加入盐、料酒、鸡蛋清、淀粉抓匀备用。

2 将鸡蛋打碎，蛋清和蛋黄分别放入碗中打散，加少许盐搅匀，稍放一点油。

3 油锅烧热，将蛋液分别炒熟，炒至五成熟时，将虾仁下入翻炒，熟后即可装盘。

提示：一定要掌握滑蛋的火候，入锅时油要多，锅要热，炒好的蛋才滑嫩。

盐酥虾



原料：溪虾100克，花生米150克，红辣椒末20克。

调料：胡椒盐1茶匙，米酒1汤匙，蒜末30克，姜末20克，葱花20克，生粉2茶匙。

做法：1 将溪虾清洗干净、沥干，然后加5克胡椒盐腌入味备用。

2 热锅，倒入溪虾，加少许生粉使干燥，另起锅烧油至九成热，倒入溪虾炸30秒，捞出备用。

3 热锅，倒油，放入蒜末、姜末、葱花、红辣椒末小火爆香，放入炸好的溪虾、米酒、胡椒盐转大火快炒起锅前放入花生米即可。

提示：虾背上的虾线，是虾未排泄完的废物，若吃到嘴里有泥腥味，影响食欲，应当去掉。

香炸芝麻大虾



原料：鲜大虾12只，芝麻30克，糖醋生菜200克，鸡蛋2个。

调料：椒盐2碟，盐1茶匙，味精少许，料酒2茶匙，胡椒面1/2茶匙，姜片20克，葱段25克，香油2茶匙，干淀粉适量。

做法：1 大虾去头及壳，洗净，去沙线，从虾背片开，用料酒、盐、味精、胡椒面、姜、葱码味。

2 鸡蛋清加干淀粉调成糊，将虾平放盘内，用干布揩干水分，在虾上抹蛋糊并撒上芝麻。

3 锅内油烧至六成热，将虾逐个放人，炸透捞出，复炸一次，然后摆在盘中间，糖醋生菜加味拌香油后镶两边，与椒盐碟一同上桌即成。

提示：炸制时注意掌握火候，第一次主要是炸熟定形，第二次是炸上色，达到酥香的目的。



香辣虾

原料：活虾，土豆、冬笋、西芹，干辣椒各适量。

调料：大葱、蟹酱、蟹油、味精、鸡精、糖各适量。

做法：1 把土豆去皮切块儿；冬笋切块；西芹切条；大葱切段备用。

2 虾洗净，然后在每一只虾的背上开一刀，以便后期制作入味儿。

3 炒锅内放适量蟹油，加入少许干辣椒段儿爆香，放入虾和土豆块、冬笋块、西芹条、大葱段炒匀，下蟹酱，然后下少许味精、鸡精、糖续炒至虾身卷曲、橙红色，即可出锅。

提示：可以用甜面酱与海鲜酱的混合酱来代替酱。



菠菜炒虾仁

原料：嫩菠菜150克，鲜虾仁30克，鸡蛋清3个。

调料：盐、味精、白糖、熟鸡油、淀粉各适量。

做法：1 嫩菠菜洗净拣去老叶；鲜虾仁洗净用干净纱布抹干水，加入少许盐、味精、鸡蛋清、淀粉腌好。

2 锅倒油烧至80℃放入腌好的虾仁，炸至九成熟时倒出。

3 锅内留油，放入菠菜，加入少许盐、味精、白糖炒熟，淋入鸡油盛出摆在盘内。

4 另取一锅倒油烧热，倒入鸡蛋清、虾仁，加入盐、味精，用小火慢慢炒至滑嫩，用铲子铲出放在菠菜上即可。

提示：腌制虾仁时尽量沥干水分后再放调料，最好放于冰箱冷藏，这样炒熟的虾仁才能晶莹饱满，充满弹性。



荸荠虾仁

原料：鲜虾仁300克，荸荠100克，鸡蛋1个。

调料：鸡汤、葱段、姜片、料酒、盐、味精、淀粉各适量。

做法：1 将虾仁洗净，在每个虾仁臂部剖一刀，取出泥肠；荸荠切成小方丁。

2 虾仁加入盐、味精、料酒、鸡蛋清、淀粉搅拌均匀腌入味。

3 把葱、姜、料酒、盐、味精、鸡汤、淀粉放入碗内调成汁。

4 锅内倒油烧热，将虾仁放入煸炒至七成熟，放入荸荠略炒，倒入调好的汁炒匀即可。

提示：虾线是不能食用的，剔除虾线能使虾味道鲜美，在虾背部开口，有助于虾仁受热后自然弯曲，成菜更美观。

辣炒鲜虾



原料：鲜活基围虾300克，干辣椒80克，刀口辣椒15克。
调料：花椒3克，姜片5克，花生米、熟芝麻、盐、料酒、味精、鸡精、红油、香油各适量。
做法：1 基围虾放入清水中静养2小时捞出，加少许盐及料酒腌渍约5分钟；干辣椒切段。
2 炒锅置火上，倒油烧至七成热，放入基围虾炸至虾壳呈红色时捞出。
3 锅留底油，下入干辣椒段、花椒、姜片等炒香出色，再下入基围虾翻炒，烹入料酒，调入盐和鸡精，撒入刀口辣椒，淋入红油、香油，起锅装盘，最后撒上花生碎及熟芝麻即成。

提示：辣的程度依个人口味而定。

红烧虾球



原料：鲜虾仁200克，鸡蛋清1个。
调料：料酒、酱油、葱花、姜丝、味精、盐、白糖、香油、湿淀粉、清汤各适量。
做法：1 把虾仁洗干净，剁成碎泥，放入碗中，加入鸡蛋清、湿淀粉、味精、盐、料酒调匀。
2 炒锅中倒入植物油，烧至六成热时，将虾泥挤成小丸子，逐个放入油内，并不断翻动小丸子，炸至金黄色时捞出，沥油。
3 锅底留油，放入葱花、姜丝爆锅，加入酱油、白糖、清汤、虾泥丸子，用小火煨熟，撒上香油即成。

提示：清汤不宜过多，否则虾的肉质会变老，影响口感。

清炒凤尾虾



原料：鲜虾500克(约20个)，冬笋25克，嫩黄瓜25克。
调料：葱丝、姜丝、盐、味精、料酒各适量。
做法：1 将鲜虾洗净后剥去皮，去头留尾，从脊背处劈2刀，深度以保持虾腹相连为宜，然后放入碗内，加入盐、料酒略腌；冬笋和嫩黄瓜切成长方片，入沸水中略烫捞出；盐、味精、料酒和50克水放入小碗内兑成味汁。
2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入虾，用筷子快速拨散，至虾刚断生时捞出。炒锅内留少许油，烧热后放入葱姜丝炝锅，加入配料略炒，随即放入虾，倒入兑好的味汁，颠翻均匀出锅即可。

提示：烹汁后应立即颠翻出锅。



雪菜爆虾仁

原料：虾仁200克，雪菜100克，猪肉50克。

调料：盐、味精、鸡粉、淀粉、生抽、葱、姜、料酒、香油各适量。

做法：1 将雪菜择洗干净；虾仁洗净，加淀粉抓一下；猪肉剁成蓉。

2 锅上火，倒入水烧沸，将雪菜、虾仁各汆一下水。

3 净锅上火，加入色拉油，下葱、姜炝香，下入肉蓉，煸炒至八成熟，烹入料酒，下入雪菜、虾仁，调入盐、生抽、鸡精、味精炒匀，淋香油，装盘即可。

提示：虾仁汆水时间不要过长，以防肉质变老。



腊肉爆虾仁

原料：腊肉150克，虾仁200克，西芹50克。

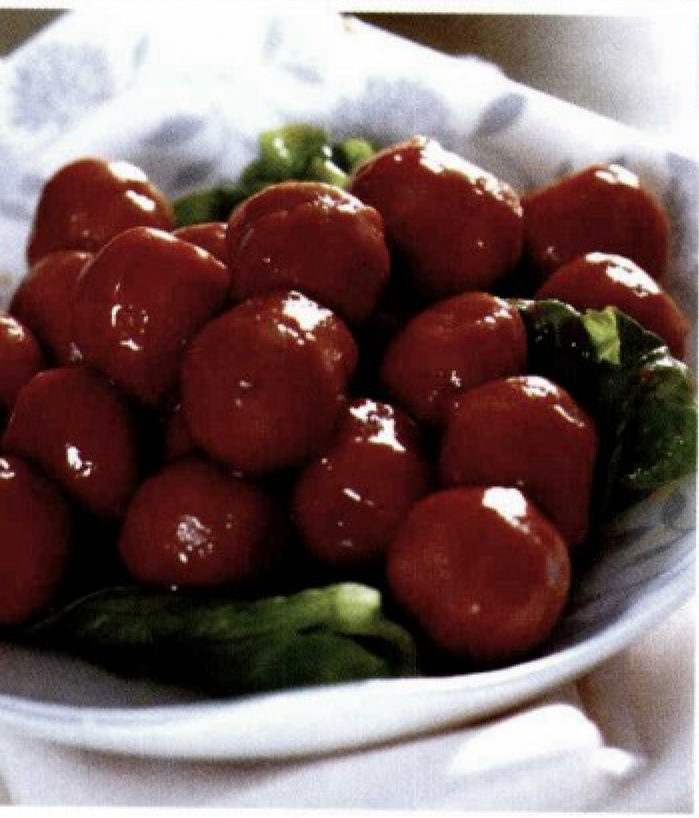
调料：盐、味精、白糖、胡椒粉、老抽、葱、姜、上等蚝油各适量。

做法：1 将腊肉切成小块，直刀切成薄片；西芹洗净，斜刀切成片；虾仁去沙线洗净。

2 炒锅上火，倒入色拉油，烧至六成热，将腊肉汆油至卷起时，下入西芹片、虾仁汆油，迅速倒入漏勺控油。

3 锅留底油，下入葱、姜爆香，倒入腊肉、西芹片、虾仁，调入盐、味精、白糖，加入蚝油、胡椒粉、老抽，迅速翻炒均匀，装盘即可。

提示：腊肉汆油时不要过久，过久腊肉口感很差。



番茄虾球

原料：净虾仁300克，猪肥肉100克，鸡蛋3个，香菜叶80克。

调料：姜末、盐、番茄酱、糖、料酒、鸡精、干淀粉、水淀粉、香油各适量。

做法：1 把虾仁、猪肥肉洗净，剁成茸，加入蛋清、料酒、盐、鸡精、干淀粉搅成糊状，用手捏成大小适中的团，揉成圆球状；香菜叶洗净，摆在盘底。

2 锅置旺火上，倒油烧至六成热，下入虾球，慢炸至熟，捞出沥油。锅留余油，下入姜末爆香，加番茄酱，炒至出红油时，加糖炒匀，烹入料酒、盐、鸡精和水炒均匀，用水淀粉勾芡，下虾球，待料汁稍浓，将虾球裹匀，淋入香油，即可出锅装盘。

提示：最好在菜九成熟时勾芡，过早会使卤汁变味，过迟菜肴就会失去脆嫩的口感。

自家香辣蟹



原料：螃蟹400克，鸡蛋1个。

调料：姜丝、蒜末、白糖、料酒、水淀粉、油、盐各适量。

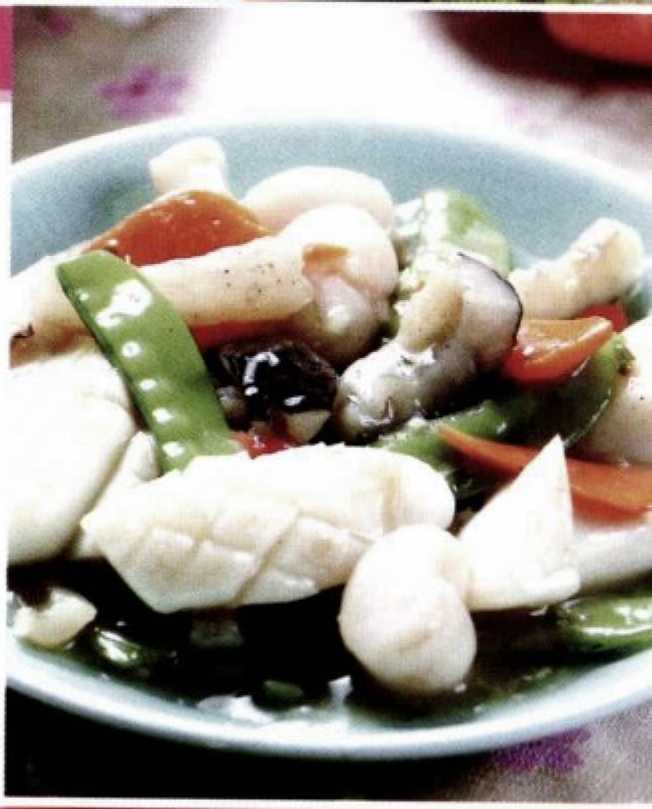
做法：❶ 将螃蟹刷洗干净，去肺鳃，逐个剁成四块；鸡蛋磕入碗中，加盐、水淀粉搅拌均匀，放入螃蟹块蘸匀备用。

❷ 锅内倒油，烧至六成热，放入螃蟹块，炸至金黄，捞出控油。

❸ 锅内留底油，烧至六成热，放入姜丝、蒜末爆香，烹入料酒，加盐、白糖，翻匀，放入螃蟹块翻炒几下即可。

提示：如果蟹个头太大，可以将壳取下另炸，最后装盘时将蟹壳盖在上面。

百合如意鲜贝



原料：百合100克，鲜贝100克，芦笋50克，胡萝卜50克，红辣椒2个。

调料：葱段、姜末、蒜末各5克，酱油、白糖、蚝油、香油、盐各适量。

做法：❶ 将鲜贝洗净切片，焯水后捞出晾凉；百合洗净，掰开成单瓣；芦笋去皮洗净切段；胡萝卜去皮洗净切片；红辣椒去蒂去子，洗净切片备用。

❷ 锅内倒油，烧至六成热，放入葱段、姜末、蒜末、红辣椒煸炒一下，放胡萝卜、芦笋、百合、鲜贝炒熟，加酱油、盐、白糖、蚝油翻炒收汁，淋上香油即可。

提示：收汁不可用大火，用大火收汁会使得汤汁炖干，但不能入味至食物。

炒蟹肉



原料：蟹肉罐头1罐。

调料：姜、盐、料酒、鸡精各少许。

做法：❶ 将蟹肉罐头剔去肉内碎骨，拌散备用；将姜去皮切末。

❷ 坐锅至火上，放入蟹肉、调味料炒匀，再放入姜末即可。

提示：蟹肉有活血化淤的作用，对孕妇不利。胃痛、腹泻、胆囊炎、胆结石症患者不宜食蟹。



辣子牛蛙

原料：牛蛙800克，干辣椒200克。

调料：花椒30克，姜末、蒜末各10克，盐、味精各1茶匙，干细淀粉1汤匙，香油、料酒1茶匙。

做法：1 牛蛙宰杀整理干净，剁成丁，加入盐、料酒码味。干辣椒切节，去掉辣椒子。

2 将牛蛙用干细淀粉拌匀，放入六成热油锅中炸制，待表面炸酥，色泽金黄，捞出控油。

3 锅内留油少许，放入干辣椒、花椒炒香，至棕红色时，放入牛蛙丁，姜末、蒜末一起煸炒，同时加盐、味精炒匀，使调味品被完全吸收，淋香油推匀，原料倒入漏勺内，滤油，最后将漏勺内的料装入盘内即成。

提示：最后炒制时不能加入液体调料，要完全将干辣椒、花椒油炸后的香味炝入牛蛙肉中。



双椒爆牛蛙

原料：牛蛙、野山椒、泡红椒、鲜红椒各适量。

调料：葱、姜、盐、味精、料酒各适量。

做法：1 先将牛蛙宰杀洗净，切成小块，用盐、葱花、姜末、料酒码味约10分钟；野山椒去蒂，泡红椒去子，鲜红椒去子切成小块。

2 锅中放油适量，烧至八成热，下牛蛙块，快速爆炒出香时，放入野山椒和泡红椒，炒至椒香出味，加入鲜红椒，再炒至亮油收汁时即可。

提示：牛蛙务必洗净，以免影响色泽。爆炒时应快速，以便双椒口感辛香。



家常牛蛙

原料：牛蛙500克，鲜嫩芹菜100克。

调料：葱段、姜片、料酒、香油、糖、盐、味精各适量。

做法：1 将牛蛙洗净，切块；芹菜除去叶和老茎、根部，洗净，切段待用。

2 将炒锅置旺火加热，倒油烧至八成热时，放入葱段、姜片、爆出香味，随即倒入牛蛙煸炒，烹入料酒，翻炒数下，加入少量汤水，撒下盐、糖、味精，待牛蛙肉块炒至八成熟，倒入芹菜段，翻炒几下，将汤汁收稠装盘，淋上香油即可。

提示：烹饪时，大火多油将牛蛙下锅。

炒香螺



原料：活香螺500克。

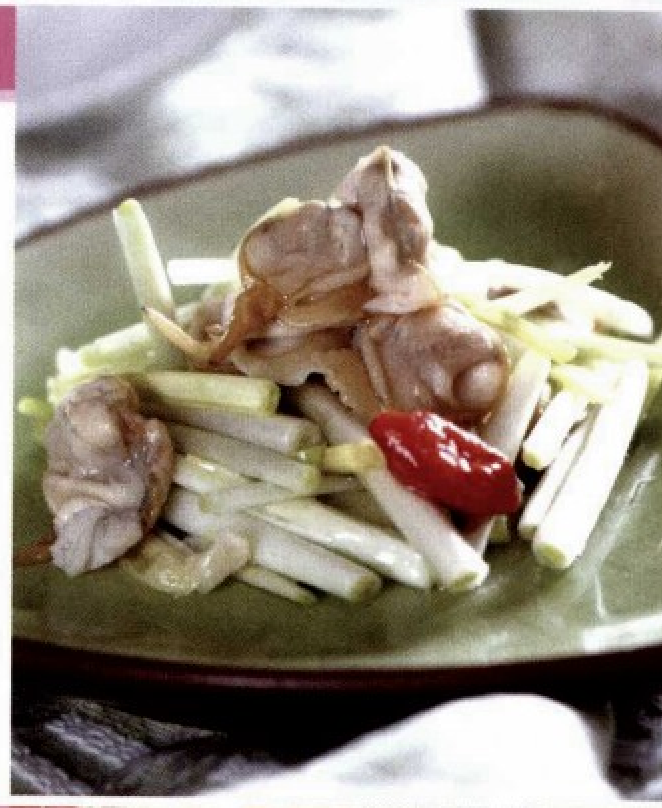
调料：甜面酱2汤匙，鲜汤100克，姜末、盐、味精、料酒、香油各适量。

做法：1 将活香螺用清水淘洗干净，放入沸水锅中烫至六成熟，捞出控水备用。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入甜面酱炒散，放入姜末炝锅，依次加入料酒、盐、味精、鲜汤、香螺，加热至螺肉成熟汤汁略浓稠时，淋入香油，颠翻均匀即可。

提示：香螺用旺火加热，时间不宜太长，以免肉质变老；食用时配牙签。

清炒海蛎子



原料：鲜海蛎子肉400克，韭黄100克。

调料：葱段、姜末、蒜片各5克，盐、味精各1/2茶匙，料酒、香油各适量。

做法：1 将鲜海蛎子肉洗净，挑净蛎壳，入沸水中略焯捞出，沥净水；韭黄洗净，切段。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入葱、姜、蒜炝锅，随即加入海蛎子肉、盐、料酒、韭黄急速翻炒，拌炒均匀至韭黄断生，加入味精，淋入香油，盛入盘中即可。

提示：此菜要采用旺火速炒的方法，海蛎子肉和韭黄均不可炒老。

奶油蘑菇炒鲜贝



原料：鲜贝300克，奶油3茶匙，蘑菇5朵，青豆20克，面粉3大匙 。

调料：蒜5瓣，香油1茶匙，醪糟、盐、辣椒酱各1茶匙。

做法：1 蒜去皮，与蘑菇均洗净，切片。

2 鲜贝洗净，沥干水分，放入碗中加入香油拌匀，再均匀沾裹上面粉。

3 锅中倒入1大匙奶油烧热，放入鲜贝，煎至两面呈金黄色，盛出。

4 锅中再倒入剩余的奶油烧热，爆香蒜片，放入蘑菇、青豆，加入剩余调料炒匀，淋在鲜贝上即可端出。

提示：把贝类养在放有如菜刀、火钳等铁器的淡水里2～3小时，贝类闻到铁的气味，很快吐出泥沙。



炒法 分类

1 生炒

生炒又称火边炒，以不挂糊的原料为主。先将主料放入沸油锅中，炒至五六成熟，再放人配料，配料易熟的可迟放，不易熟的与主料一齐放入，然后加入调味，迅速颠翻几下，断生即可。这种炒法，汤汁很少，清爽脆嫩。如果原料的块形较大，可在烹制时兑入少量汤汁，翻炒几下，使原料炒透，随即出锅。放汤汁时，需在原料的本身水分炒干后再放，才能入味。用这种方法储存，可保鲜1～2个月不变质。

2 熟炒

熟炒一般先将大块的原料加工成半熟或全熟（煮、烧、蒸或炸熟等），然后改刀成块、片、丝等，放入沸油锅内略炒，再依次加入辅料、调味品和少许汤汁，翻炒几下即成。熟炒的原料大都不挂糊，起锅时一般用水淀粉勾薄芡，也可用豆瓣酱、甜面酱等调料烹制而不再勾芡的。熟炒菜的特点是略带卤汁、酥脆入味。

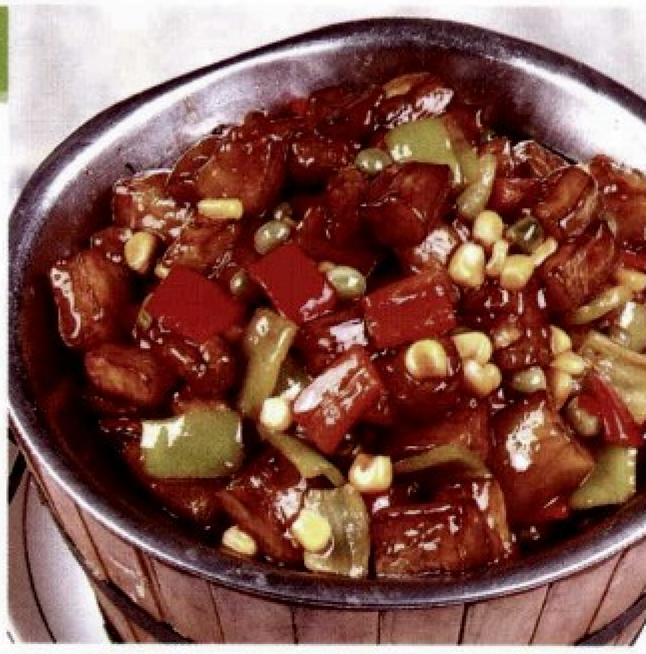
3 软炒（又称滑炒）

先将主料出骨，经调味品拌脆，再用蛋清糊上浆，放入五、六成热的温油锅中，边炒边增加油温，炒到油约九成热时出锅，再炒配料，待配料快熟时，投入主料同炒几下，加些卤汁，勾薄芡起锅。软炒菜肴非常嫩滑，但应注意在主料下锅后，必须使主料散开，以防止主料挂糊粘连成块。

4 煸炒

又称干煸，干炒是将不挂糊的小形原料，经调味品拌腌后，放入八成热的油锅中迅速翻炒，炒到外面焦黄时，再加配料及调味品，如豆瓣酱、花椒粉、胡椒粉等同炒几下待卤汁被主料完全吸收后，即可出锅。干炒菜肴的一般特点是干香、酥脆、略带麻辣。

风味茄丁



原料：茄子500克，红辣椒、青椒、干辣椒各5克，熟玉米粒、青豆各适量。

调料：蒜泥5克，酱油1汤匙，糖1茶匙，绍酒、葱、姜各少许。

做法：1 将茄子去蒂洗净，切丁；将红辣椒和青椒切小块；葱姜切末。

2 炒锅中放入油，小火烧至微热，下干辣椒丝炸出辣椒油，撇去干辣椒丝，红油留用。

3 将红油继续加热，炒香葱末、姜末和青、红辣椒块，倒入茄丝、玉米粒和青豆炒熟，加入绍酒、酱油、糖、蒜泥和少量水，用旺火将汁收浓出锅即可。

提示：把切好的茄子放在盐水中浸泡，可防止做菜时茄子发黑。

鱼香茄子



原料：茄子400克，猪肉末50克，泡红椒3根。

调料：豆瓣辣酱1汤匙，葱末10克，蒜末、姜末10克，盐、味精各1/2茶匙，醋、酱油、水淀粉、糖各2茶匙。

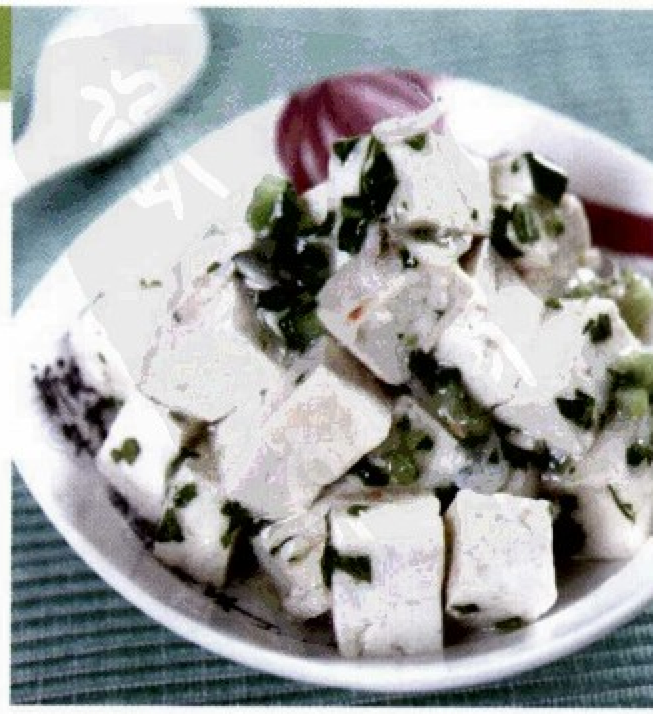
做法：1 将茄子洗净切成块；豆瓣辣酱与泡红椒分别剁碎。

2 炒锅置旺火上，加油，烧至七成热时放入茄子炸至回软，捞出控油备用。

3 炒锅倒油烧热，放入猪肉末炒散，加入豆瓣辣酱和泡红椒，至红油出，加葱、姜、蒜末爆香再放入茄子、盐、糖、醋、酱油和水，中火烧至入味，烹入味精，用水淀粉勾芡炒匀即可。

提示：炒豆瓣辣酱用小火；烧茄子时加水要根据火力掌握，成菜汤汁不要太多。

油菜海米豆腐



原料：豆腐、油菜各250克，海米50克。

调料：香油、盐、味精、水淀粉、葱花各适量。

做法：1 豆腐洗净，切成1.5厘米见方的丁；海米用开水泡发后切成碎末；油菜择洗干净，切碎。

2 锅内倒油烧热，下入葱花炝锅，投入豆腐、海米末，翻炒几下再放油菜，炒透后加入盐，勾芡，最后放入味精和香油即可。

提示：炒菜时要防止把葱花炸煳，做到葱花香而不煳；葱花下锅后，要迅速投入豆腐和海米翻炒；味精和香油待豆腐出锅前再加入。



香菇小油菜

原料：小油菜100克，香菇3朵。

调料：蒜末、盐、米酒、香油各适量。

做法：❶ 小油菜洗净，切段；香菇洗净，泡软去蒂备用。

❷ 锅内倒油烧热，爆香蒜末，放入香菇、小油菜及盐、米酒、香油炒熟即可。

提示：油菜开花结子后多半不好吃，所以如果买到老油菜，宜先择掉老叶，切除老梗。



油菜炒金针菇

原料：油菜300克，金针菇70克，油豆腐适量。

调料：盐适量。

做法：❶ 将油豆腐洗净，沥干水分，放于盘中备用。

❷ 将油菜去蒂，洗净，对半切开；金针菇切除根部后，洗净，放入沸水中汆烫，捞出过凉后沥干备用。

❸ 锅中倒入适量油烧热，放入油菜炒软，加入油豆腐、金针菇，放盐，炒至入味，盛入盘中即可。

提示：金针菇受热时间不宜过长，略烫为宜，保持其脆的口感。



虾干炒油菜

原料：油菜心300克，大虾干50克，水发香菇20克，冬笋20克。

调料：葱丝5克，姜丝3克，盐1茶匙，味精少许，料酒2茶匙，香油1/2茶匙。

做法：❶ 将油菜心洗净、切段；大虾干放入热水中泡发好；冬笋切片；香菇片成片，放入沸水中略烫，捞出后用凉水过凉，沥干水分。

❷ 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱、姜丝炝锅，烹入料酒，再放入大虾干略炒，依次放入油菜、冬笋、香菇一起煸炒，加入盐、味精，炒至油菜断生后淋入香油翻匀即可。

提示：要将香菇入沸水中略烫，以便去除异味；油菜炒至断生即可。

菠菜炒双菇

原料：菠菜100克，金针菇30克，新鲜香菇30克，红萝卜10克。

调料：蒜末10克，油葱酥10克，盐2茶匙，鸡粉少许。

做法：❶ 菠菜洗净切段；红萝卜切片；金针菇切掉根部；新鲜香菇切丝。

❷ 锅置火上烧热倒油，小火爆香蒜末、油葱酥，加入红萝卜、金针菇、香菇丝拌炒约30秒。

❸ 加入菠菜、调味料，大火快炒约20秒即可起锅。

提示：菠菜中富含铁和维生素B，有生血作用，故贫血者可常食；它还有助于保持皮肤、指甲的美观，是爱美的女士不可多得的天然绿色蔬菜。



菠菜炒鸡蛋

原料：菠菜300克，鸡蛋3个。

调料：葱末、姜末、盐、料酒、味精、香油各适量。

做法：❶ 将菠菜洗净后切成3～4公分的段，放入开水中烫一下，捞出后用凉水浸一下待用；将鸡蛋加盐在碗中打散。

❷ 炒锅置旺火上，将油烧热，倒入鸡蛋炒熟，盛出待用。

❸ 炒锅再烧热，放油，下葱、姜末爆香，烹入料酒，下菠菜、盐，煸炒至菠菜断生，然后放入炒好的鸡蛋，翻炒均匀。

❹ 加味精、香油炒匀出锅。

提示：菠菜烫时别太很，如果有微波炉，可以将菠菜放入用高火加热约1分钟，就不用过凉水了。



奶香菠菜

原料：菠菜300克，乳酪50克，奶油２茶匙。

调料：盐、胡椒粉、黑胡椒粒各适量。

做法：❶ 将菠菜洗净，切成小段，放入加了少许盐的沸水中氽烫，再用冷水过凉，沥干后待用。

❷ 将奶油放进平底锅，用中火煮化，再放入菠菜拌炒，放入盐与胡椒粉调味。撒上乳酪一起拌炒，待乳酪熔化后，盛盘。

❸ 上桌前，再撒上少许黑胡椒粒即可。

提示：菠菜烹制前用开水焯一下，可以减轻草酸含量，吃起来不会涩口。





沙茶牛柳炒空心菜

原料：空心菜250克，牛柳150克，红辣椒1个，蛋清少许。

调料：盐适量，酱油1茶匙，蒜末10克，淀粉 1 茶匙，沙茶酱1汤匙，糖 1 茶匙，酒 2 茶匙。

做法：1 空心菜洗净切段；红辣椒切丝；牛柳切条加入5克盐、蛋清、淀粉腌渍约15分钟。将牛柳过油。

2 小火爆香蒜末，加入空心菜、1茶匙盐大火快炒，铺盘底备用。

3 小火爆香蒜末、沙茶酱、红辣椒丝，放入牛柳、酱油、糖、酒，大火快炒数下，起锅置于空心菜上即可。

提示：牛肉在约160°C油中过油至肉表面无血色的五分熟，再拌炒过后肉质才不至太老。



豆腐乳炒空心菜

原料：空心菜200克，豆腐乳1块，红辣椒1根。

调料：糖2克，盐少许，蒜头5克，米酒 1 茶匙。

做法：1 豆腐乳捣碎，与水调匀，成豆腐乳汁。

2 蒜切末、红辣椒切细条状。

3 空心菜洗净，切成3厘米长段。

4 热油锅，以中火将蒜末炒香，加入红辣椒略炒，然后放入空心菜梗的部分，再放入菜叶部分一起拌炒。

5 接着倒入豆腐乳汁，再加入调味料的糖、盐用大火炒匀、最后淋入米酒即可盛盘。

提示：空心菜性凉，夏季常吃可防暑解热，凉血解毒。菜汁对金黄色葡萄球菌，链球菌等有抑制作用，可预防感染。



素炒空心菜

原料：空心菜225克，辣椒丝少许。

调料：蒜头2瓣，姜丝、盐、鸡精各少许。

做法：1 空心菜洗净，切段。

2 热油锅，爆香蒜头、姜丝，再加入空心菜，以大火快炒至变软时，加调味料拌炒均匀即可。

提示：此菜宜旺火速炒，避免营养流失。

蒜蓉空心菜



原料：空心菜300克。

调料：蒜蓉50克，葱丝5克，姜丝3克，盐1/2茶匙，味精少许，料酒2茶匙。

做法：1 将空心菜择去老叶和老茎后洗净。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧热后放入空心菜急速翻炒，再放入蒜蓉、料酒、盐、味精、葱、姜丝一同翻炒，待原料入味后装盘即可。

提示：炒制空心菜时用旺火急炒的方法，不可炒制过老，以免影响口味。

蚝油生菜



原料：生菜400克。

调料：蚝油2茶匙，蒜蓉、料酒、盐、味精各适量。

做法：1 生菜洗净，撕成大片待用。

2 锅内倒油烧热，生菜下入锅中稍炒，放入盐、味精调味炒匀，盛入盘中。

3 锅中再放入少量油烧热，依次放入蒜蓉、蚝油、料酒炒至出香味，浇在生菜上即可。

提示：还可以将生菜放入开水锅中煮，煮的过程中加一点儿油、盐，煮熟后盛出，食用时蘸蚝油即可。无论是炒还是煮生菜，时间都不要太长，这样可以保持生菜脆嫩的口感。

香干炒芹菜



原料：芹菜350克，香干200克，

调料：葱末、盐、料酒、香油、味精各适量。

做法：1 将芹菜择洗干净，先剖细，再切段；香干切条。

2 锅内倒油烧至七成热，用葱末炝锅，下入芹菜翻炒几下，再放入香干、料酒、盐，炒至香干微微变黄，出锅前淋入香油，撒入味精拌匀即可。

提示：挑选芹菜时，掐一下芹菜的杆部，易折断的为嫩芹菜，不易折的为老芹菜。如果喜欢辣味，可以加入适量的干辣椒。



芹菜炒肉丝

原料：嫩芹菜400克，猪瘦肉100克。

调料：葱丝、姜丝、盐、味精、酱油、料酒各适量。

做法：1 将嫩芹菜择洗干净，切段；猪瘦肉切成细丝。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入肉丝煸炒，至肉丝变白时，放入葱丝、姜丝、略炒一下，再烹入料酒，调入酱油，然后依次加入芹菜段、盐、味精，翻炒均匀后盛盘即可。

提示：采用旺火速炒方法，芹菜断生即可，不宜炒老。



西芹百合

原料：西芹350克，干百合20克，胡萝卜片20克。

调料：葱花、姜丝、盐、高汤、味精各适量。

做法：1 将西芹去老茎、叶洗净，先剖细，再斜刀切段；百合泡发后冲洗干净备用。

2 将西芹段、百合分别放入沸水中焯一下；西芹捞出过凉，再沥干。

3 锅中放少量油烧至六成热，爆香葱花、姜丝后，拣去葱、姜不要，下人西芹、百合、胡萝卜片、盐、高汤，快速翻炒，出锅前撒上味精炒匀即可。

提示：百合汆水时间不宜过长，否则易变黑。



腰果西芹

原料：西芹200克，腰果50克。

调料：盐、白糖、鸡精各适量。

做法：1 将西芹洗净去筋，切成段，焯水过凉沥干；腰果洗净沥干备用。

2 锅内倒油，烧至五成热，放入腰果，小火炸熟，捞出控油，晾凉。

3 锅内留底油，烧至六成热，放入西芹菜段翻炒一下，加盐、白糖、鸡精炒匀，加腰果拌匀即可。

提示：炸腰果时油不能过热，要用小火；炸腰果有后熟期，炸至九成熟便可出锅摊开晾凉，以防炸老。

冬菇扒茼蒿



原料：茼蒿300克，水发冬菇4朵。

调料：葱段、蒜片、盐、香油、水淀粉、料酒各适量。

做法：1 将茼蒿洗净，切段，放入开水中焯一下，沥干；冬菇洗净，切小片。

2 锅中放油烧至七成熟，爆香葱段、蒜片，下冬菇翻炒，倒入料酒及少量水，放入茼蒿段煸炒至熟，加盐调好味，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

提示：茼蒿中的芳香精油遇热易挥发，烹调时应以旺火快炒。

茼蒿炒肉丝



原料：茼蒿300克，猪瘦肉100克。

调料：葱丝、姜丝、盐、味精、酱油、香油各适量。

做法：1 将茼蒿洗干净后，切段；猪瘦肉切成丝。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入肉丝煸炒，至肉色变白时放入葱丝、姜丝，待出现香味时烹入酱油，然后放入茼蒿段翻炒，待断生时放入盐、味精，淋上香油出锅即可。

提示：茼蒿不宜炒老，应采用旺火急炒的方法。

韭菜豆腐丝



原料：韭菜75克，豆腐丝150克。

调料：盐、白糖、酱油、味精各适量，素高汤200克。

做法：1 韭菜洗净，切段；豆腐丝洗净，切段。

2 炒锅置火上，倒油，放入素高汤、豆腐丝和适量的盐、白糖、酱油、味精，用小火慢慢翻炒5～7分钟，使豆腐丝完全吸收汤的味道，再放入韭菜继续炒半分钟即可。

提示：韭菜有温补肝肾、助阳固精的作用，故又称之为“起阳草”，与羊肝同炒有治疗男子阳萎、遗精、盗汗、女子月经不调、经漏带下、遗尿、夜盲、角膜软化等症。



鸡蛋炒韭菜

原料：鸡蛋4个，韭菜100克。

调料：盐、白糖、味精各适量。

做法：1 将韭菜洗净沥干，然后切成小段。

2 鸡蛋打入碗中搅散，放少许盐搅拌均匀。

3 锅内倒油烧热后放入蛋液炒熟后盛出。

4 再将锅置火上放入植物油，烧至八成热放入韭菜翻炒几下，加入鸡蛋、盐、味精、白糖再翻炒均匀即可。

提示：韭菜切末与鸡蛋一同搅匀，摊成鸡蛋饼。



韭菜梗炒肉丝

原料：猪肉、韭菜各250克。

调料：花椒油、盐、料酒、味精各适量，葱、姜末各少许。

做法：1 猪肉洗净，切细丝；韭菜洗净，切长段备用。

2 锅内倒油烧热后，下人肉丝煸炒变色，加入葱、姜末、料酒、盐搅拌均匀，投入韭菜同炒几下，淋花椒油、味精即可。

提示：韭菜宜选硬挺，叶子不太宽厚的。用手摸时要软而光滑的较好，手感粗糙的表示栽培不良，味道较差。



炒黄花菜

原料：鲜黄花菜350克，猪瘦肉100克。

调料：葱丝、姜丝、盐、味精、酱油、料酒、香油各适量。

做法：1 将黄花菜择洗干净；猪瘦肉切成细丝。

2 炒锅置旺火上，加入适量水烧沸，放入黄花菜焯透，捞出控干水分；炒锅洗净，重置旺火上，放入植物油，烧至五成热时将肉丝放入，用中火炒制，待肉丝变白时烹人料酒，加入葱丝、姜丝一同煸炒，随即加入酱油、盐、味精，最后把焯好的鲜黄花菜放入，翻炒均匀，淋入香油即可。

提示：黄花菜焯水时必须焯透，以免引起食物中毒。可以直接购买切好的里脊肉丝，更加方便快捷。

木耳黄花菜



原料：水发黑木耳300克，黄花菜100克。

调料：味精、盐、葱花、湿淀粉、素鲜汤各适量。

做法：1 将木耳泡发，去杂洗净，撕成小片；黄花菜泡发，去杂洗净，挤去水分，切成小段。

2 锅置火上，加花生油烧热，放入葱花煸香，再放入木耳、黄花菜煸炒，加入素鲜汤、盐、味精烧至木耳、黄花菜成熟入味，用湿淀粉勾芡，出锅即可食用。

提示：泡发木耳宜用凉水口感更佳。

雪菜炒冬笋



原料：冬笋350克，雪菜80克。

调料：白糖、盐、水淀粉、香油、清汤各适量。

做法：1 将冬笋洗净，切块；雪菜择洗干净，去掉老梗，切成末。

2 锅置火上，倒油烧热将冬笋下入稍炒2分钟，倒出，滤去油。

3 再将雪菜放入锅内略炒，然后放入冬笋，加清汤、白糖、盐略炒，用水淀粉勾芡，淋上少许香油即可。

提示：雪菜有盐度，可以少放盐。

银耳芦笋



原料：芦笋200克，银耳15克，香菇5朵。

调料：葱丝、姜丝、盐、味精各适量。

做法：1 芦笋洗净，切约5厘米长的段；银耳、香菇分别用温水泡发，银耳撕小片，香菇去蒂，沥干水分待用。

2 锅内倒油烧热，下葱丝、姜丝炒香，将芦笋、银耳、香菇倒入并不断翻炒。

3 然后放入盐、味精调味，炒熟炒匀即可。

提示：调味宜淡，以突出芦笋本味为好。



豉香莴笋

原料：莴笋400克，豆豉40克，红辣椒20克。

调料：鲜汤、葱姜汁、豆瓣酱、葱花、蒜泥、姜末、盐、胡椒粉、料酒、白糖、味精、香油各适量。

做法：1 将莴笋洗净切成片，用少许盐、葱姜汁、料酒、味精拌匀入味；红辣椒切片。

2 锅内倒油烧热，放入豆豉、豆瓣酱、葱花、蒜泥、姜末爆香，倒入鲜汤烧开。

3 放入盐、胡椒粉、白糖、味精烧成豉香汁，盛入碗中备用。

4 锅内倒油烧热，放入莴笋片炒熟，倒入调好的豉香汁，淋上香油即可。

提示：莴笋怕咸，烹调时应少放盐。



素炒莴笋

原料：泡红辣椒10克，莴笋500克。

调料：生姜3克，盐1茶匙，味精少许。

做法：1 莴笋去老叶和皮，洗净切成菱形块；嫩叶、嫩尖切成5厘米长的段，码上少许盐，使之渍出多余水分并初步入味。泡红辣椒去蒂、去子，切成马耳朵形。姜去皮洗净，切片。

2 炒锅置旺火上烧热，倒入植物油烧至六成热，入泡红辣椒、姜片，立即倒入莴笋炒匀，放入盐、味精同炒至莴笋断生，起锅即成。

提示：用旺火快速翻炒，断生即可，以保持菜肴质地脆嫩；入锅前码味要适度。如果码味过重，应用清水淘洗一次，才能咸鲜适口。



香辣莴笋

原料：莴笋3根，辣椒2个。

调料：蒜4瓣，盐1茶匙、糖1茶匙，辣椒油1汤匙，香油1茶匙。

做法：1 莴笋去皮，洗净后切小块，加盐腌15分钟。

2 蒜去皮、切碎，辣椒切小片。

3 腌好的莴笋用冷开水洗去盐分、沥干，加入蒜末、辣椒片、糖、辣椒、香油调匀。放置10分钟，使其入味后即可食用。

提示：莴笋怕咸，盐要少放才好吃。

莴苣辣子鸡



原料：小公鸡1只，莴苣1根，豆瓣1汤匙，干辣椒10个。

调料：葱2根，姜末5克，盐1/2茶匙，酱油1汤匙，料酒1汤匙，花椒适量。

做法：❶ 莴苣切条状；干辣椒切段；葱切末。

❷ 鸡去内脏，洗净剁成块，加入盐、酱油、料酒腌入味。

❸ 鸡块于油锅中炸至金黄色，捞出沥干油。

❹ 另起锅倒油，放入干辣椒、葱花、豆瓣爆香，再倒入炸好的鸡块、莴苣、盐、花椒拌炒均匀即可。

提示：莴苣属耐寒蔬菜，但受冻后恢复能力差，故不宜直接采用冷冻贮藏。但可以扎成小捆，放入薄膜保鲜袋中，经预冷后，置于0°C冰箱内储藏，温度稳定，贮藏效果好。已经做削皮处理的莴苣，可以浸泡在冰冷的水中，使其温度降至7°C～8°C，用毛巾吸去水分，再用沾湿的纸巾包好放进冰箱，延长莴苣保鲜的时间。

清炒魔芋丝



原料：魔芋1包，火腿10克。

调料：葱段、姜丝、盐、味精、白糖、水淀粉各适量。

做法：❶ 将包装中的魔芋取出洗净，切丝；火腿切丝。

❷ 锅内倒油烧热，放入姜丝、葱段、火腿炒香。

❸ 然后加入魔芋丝、盐、味精、白糖炒入味，用水淀粉勾芡即可。

提示：爽滑味美。此外魔芋富含膳食纤维，低热量、低脂肪，吸水性强，膨胀力大，有利于人体对蛋白质等营养的吸收消化，能消除血管上的脂肪沉淀物，是上好的瘦身食品。

香炒竹笋肉



原料：鲜笋300克，熟五花肉200克，豆瓣、青椒、甜椒各适量。

调料：辣椒油、香油、盐各适量。

做法：❶ 鲜笋剥去皮，清洗干净，切成薄片，放入沸水锅中氽去苦味；五花肉切成片；豆瓣剁细；青椒、甜椒去蒂去子，清洗干净，切成片。

❷ 锅置旺火上，油烧至五六成热，放入五花肉炒干水汽，下笋片炒香，投入青椒、甜椒片，翻炒至断生，放入盐、香油、辣椒油，颠锅翻转和匀，起锅即成。

提示：肉片尽量切得薄一些；炒此菜时不要放味精，竹笋本身味道很鲜美，放味精会破坏竹笋的鲜味。



清烧春笋

原料：春笋300克。

调料：酱油、白糖、味精、香油各适量。

做法：❶ 将春笋剥皮洗净，焯水过凉沥干，从中剖开，用刀拍松，切段备用。

❷ 锅内倒油，烧至五成热，放人笋段，煸炒成黄色，加酱油，白糖和适量清水，焖烧至人味收汁，加味精翻炒均匀，淋上香油即可。

提示：做菜时放油不宜多，否则会破坏春笋的清香气味。



辣炒笋片

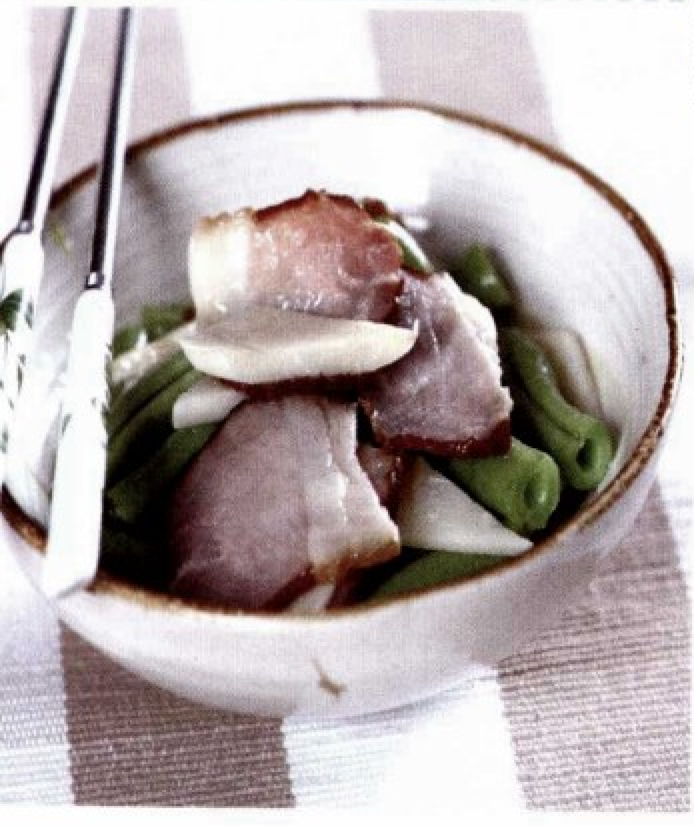
原料：青笋500克，红辣椒适量。

调料：葱末、姜丝各少许，香油、料酒、盐、辣椒酱、鸡精各少许。

做法：❶ 将青笋去皮洗净切薄片；红辣椒洗净切细丝。

❷ 炒锅烧热香油，下辣椒丝、葱末及姜丝炒香，放人笋片及余下的调味料炒拌均匀即可。

提示：烹饪前将笋放在开水中煮5～10分钟，经高温来分解去掉大部分草酸盐和涩味。



笋片炒腊肉

原料：腊肉200克，笋片150克，洋葱1/4个，四季豆5根约20克。

调料：盐、酱油各1茶匙，糖1/2茶匙，胡椒粉少许。

做法：❶ 将腊肉放人电锅蒸15分钟取出，待微凉后切成0.2厘米薄片；笋洗净、洋葱切片状、四季豆去蒂斜切后备用。

❷ 笋片与四季豆用沸水氽烫2～3分钟，捞起立即冲凉备用。

❸ 起油锅放人腊肉略爆香，油如果不足可以再加少许，随即加人洋葱爆炒1分钟，再加人笋片、四季豆段及调味料翻炒至均匀人味即可盛起食用。

提示：湖南腊肉较咸，需加水蒸熟除咸味；广东腊肉较甜，不需加水蒸；但炒任何腊肉都要蒸熟再炒，肉片才不变形。

清香小炒



原料：南瓜100克，青笋100克，木耳100克，小油蘑100克。

调料：葱末、姜末各5克，盐1茶匙，味精1/2茶匙，料酒1茶匙。

做法：1 将南瓜洗净，对剖开两半，除去子、瓤切成片；青笋剥壳，削去皮，除去老根，洗净，切片；木耳用清水浸泡涨发；小油蘑洗净，切片，待用。

2 锅中加水适量烧沸，将南瓜片、青笋片、木耳、小油蘑分别下入沸水锅中焯水，捞出，沥水。

3 净锅烧热，倒入植物油，待油温升至七八成热时，用葱、姜末爆锅，放入原料，加调料翻炒，淋明油，出锅装盘即成。

提示：烹制此菜时应注意须旺火速成。

肉末炒茄子



原料：茄子300克，猪肉末100克。

调料：葱2根，蒜2瓣，糖、酱油各1汤匙，番茄酱、水淀粉各1汤匙。

做法：1 茄子洗净，去蒂切段，汆烫，捞出沥干。

2 葱洗净切末；蒜去皮切末。

3 肉末加糖、酱油、番茄酱拌匀。

4 爆香葱及蒜，加猪肉末炒匀，再加适量水煮至出香味。

5 最后用水淀粉勾芡，淋茄子上即可。

提示：吃茄子建议不要去皮，它的价值就在皮里面，茄子皮里面含有维生素B，维生素B和维生素C是一对很好的搭档，我们摄入了充足的维生素C，这个维生素C的代谢过程中是需要维生素B的支持的。

西红柿胡萝卜烩菜花



原料：菜花300克，胡萝卜100克，西红柿100克，洋葱小半个。

调料：蒜3瓣，葱花少许，干辣椒5个，醋2茶匙，盐1茶匙，番茄酱125克，胡椒粒10粒，香叶1片，糖3茶匙。

做法：1 将菜花拆成小朵，用盐水浸泡5～10分钟，然后洗净，用沸水煮烫5分钟左右，捞出并控去水分。

2 将胡萝卜、西红柿、洋葱洗净，分别切成片、块、丝。

3 先用热油炒洋葱丝，炒到微黄时放香叶，胡椒粒，干辣椒，胡萝卜片，番茄酱。

4 再继续炒到油呈红色时，放鸡汤或水调匀。

5 再放入煮烫过的菜花、西红柿，沸后放其余调味料和蒜，搅匀后小火微沸10分钟，撒葱花即可。

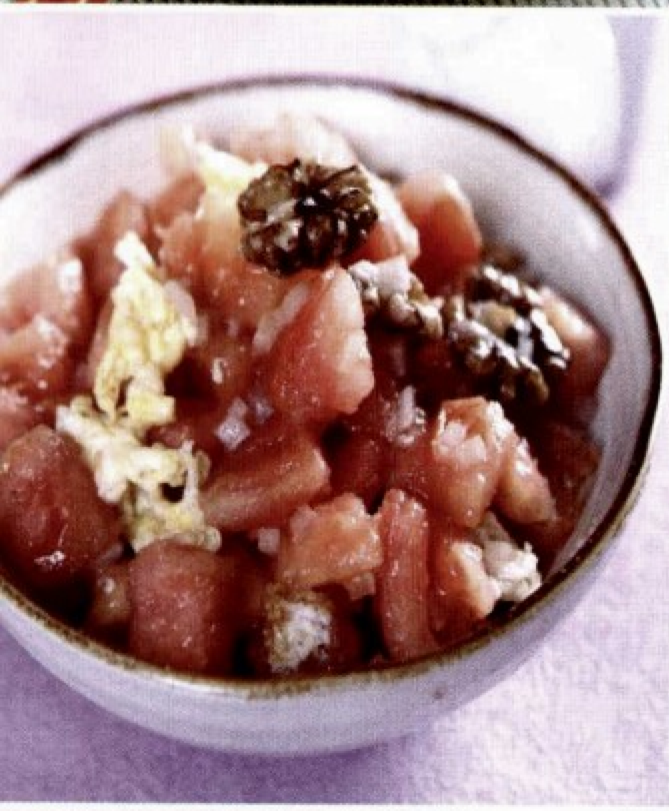
提示：菜花不易清洗，在烹制前用盐水浸泡一会，可以去除菜花中的青虫。



西红柿炒山药

原料：山药1根，西红柿1个。
调料：葱花、糖、盐、味精各少许。
做法：1 山药去皮洗净切片。
2 西红柿切块。
3 锅内倒入适量油，油烧开后放入葱花爆锅。
4 将切好的西红柿倒入锅内煸炒，炒至西红柿成为浆状。
5 加入切好的山药片煸炒几下，然后加入适量的水，盖上锅盖稍焖片刻，开锅后放入盐，味精。根据个人口味适量添加糖。炒匀后即可出锅。

提示：如果能将山药炒前用水焯一下，口感会更好。将山药皮放在水中煮大约10分钟，然后把煮过山药皮的水喷洒在屋角，排水口周围和垃圾桶里，这样可以去除难闻的异味。



桃仁番茄

原料：西红柿250克，鸡蛋清150克，核桃仁50克。
调料：盐、绍酒、白糖、洋葱末、鸡精各适量。
做法：1 将西红柿放入盆中，用开水烫后去表皮，切成丁；将蛋液加入盐、绍酒，搅拌均匀待用。
2 炒锅上火烧热，加适量底油，倒入洋葱末炒出香味，再放入鸡蛋液炒散，加入西红柿丁、白糖、鸡精、盐翻炒均匀，撒入核桃仁，出锅装盘即可。

提示：西红柿一定要吃红的，青西红柿含有茄碱苷，有毒性，食后会感到肠胃不适。



丝瓜炒鸡蛋

原料：丝瓜400克，鸡蛋3个。
调料：葱姜末10克，盐1茶匙，味精少许，料酒1茶匙。
做法：1 将丝瓜去皮洗净，切成滚料块或厚片。
2 鸡蛋磕入碗中，加入料酒1/2茶匙、盐、味精少许打散搅匀。
3 炒锅置旺火上，加入植物油约1汤匙，烧至五成热时放入鸡蛋炒熟出锅。炒锅另加入油约1汤匙，烧热后放入葱姜末炝锅，再放入丝瓜略炒几下，放入盐、味精、熟鸡蛋翻匀即可。

提示：炒鸡蛋前锅要烧热，油温为五成热，防止粘锅；丝瓜炒至断生即可。

黄瓜炒鸡蛋



原料：黄瓜300克，鸡蛋3个。

调料：盐1茶匙，味精少许，香油1茶匙。

做法：1 将黄瓜洗净，先切段，再切片；鸡蛋磕入碗内打散，加盐1克调匀。

2 炒锅置旺火上，加入植物油25克烧热，倒入鸡蛋液炒散，盛入盘中。炒锅再置火上，加入植物油15克烧热，倒入黄瓜翻炒几下，放入炒熟的鸡蛋，加盐、味精炒匀，淋入香油炒匀，盛入盘中即可。

提示：鸡蛋宜用旺火炒，颜色以金黄色为佳；炒黄瓜的时间要短，保持脆嫩口感。

炒南瓜



原料：老南瓜100克，香菇2朵，火腿3片。

调料：盐2茶匙，味精少许，香油、水淀粉各适量。

做法：1 将老南瓜去皮洗净，切块；香菇切条；火腿切丁。将调料调成滋汁。

2 炒锅置中火上，加入油，烧至六成热时放入香菇翻炒几下。

3 加入少量水，放入南瓜块和火腿丁翻炒2分钟。

4 最后放入调味滋汁。

提示：南瓜水分较多，炒时不要放入过多的水，或搭配吸水性强的食物。南瓜调味要单一，否则影响口味及营养的吸收。

酱炒苦瓜



原料：苦瓜300克。

调料：甜面酱1汤匙，葱姜丝15克，盐1/2茶匙，白糖1茶匙，鲜汤3汤匙。

做法：1 将苦瓜切去两端尖细部分，一剖两开，挖出瓤子，用水洗净，改切成条。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时先放入甜面酱炒散、炒香，再放入葱姜丝炝锅，加入盐、白糖炒匀，随后加入苦瓜反复煸炒，炒至苦瓜条稍软、粘满酱汁时，淋入少许鲜汤，加盖焖烧2～3分钟，出锅盛入盘中即可。

提示：炒甜面酱时油温不宜太高，要炒散出香味时再加其他原料。



豆豉苦瓜

原料：苦瓜300克。

调料：盐1茶匙，生粉2汤匙，蒜末、葱花、辣椒片各适量。

做法：1 将苦瓜切片，放入滚水中氽烫约3分钟后捞起。

2 把氽烫过的苦瓜片与调味料搅拌均匀，放入100℃油锅中，炸2分钟后捞起沥油。

3 热1汤匙油，先爆香蒜末、葱花与辣椒片，再放入苦瓜片，快速拌炒均匀即可。

提示：苦瓜性凉，有去火的功效，选择苦瓜时宜选果肉晶莹，肥厚瓜体嫩绿，皱纹深，末端黄色多为佳品。



咸蛋苦瓜

原料：青苦瓜1条约200克，咸鸭蛋3个。

调料：糖2茶匙，味精少许，蒜头10克，酒2茶匙。

做法：1 将青苦瓜洗净切半，去子、切片，快速过油后，放入滚水中氽烫备用。

2 咸鸭蛋去壳后，取两个咸鸭蛋清和3个咸鸭蛋黄切成小块；蒜头去膜、切碎备用。

3 将做法②的咸蛋炒香后，倒入做法1苦瓜，加入辅料拌炒均匀，起锅前，再把另一半的咸蛋放入略炒即可起锅。

提示：调味时不宜再放盐，否则味道会过咸。处理苦瓜的要诀是先油炸1分钟，再氽烫至软，以保持苦瓜原有色泽。



甜椒炒丝瓜

原料：鲜丝瓜300克，甜椒100克。

调料：葱丝、姜片、蒜丝、盐、味精，白糖、水淀粉、高汤、胡椒粉、香油各适量。

做法：1 丝瓜去皮，洗净，切成4厘米的段后切条；甜椒洗净，去蒂、子，切丝。

2 锅内倒油烧热，放入甜椒丝，炒至五成熟，盛出待用。

3 锅内倒油烧至六成热，放丝瓜翻炒，放入甜椒、葱丝、姜片、蒜丝、适量高汤，推炒几下后加入盐、味精、白糖、胡椒粉调味，然后用水淀粉勾薄芡，淋上香油即可。

提示：丝瓜是不可多得的天然美容剂，长期食用会有美容嫩肤、消雀斑、去皱纹、预防和消除黑色素沉淀的作用。

红黄影随行



原料：黄瓜1根约250克，松花蛋1个，红椒50克。

调料：葱末、姜末、白糖、盐、味精、油各适量。

做法：1 黄瓜洗净，对半切成半圆条，切滚刀块；红椒洗净，去蒂、去子后切丝。

2 松花蛋剥壳，洗净后切成8瓣月牙瓣待用。

3 锅内倒油烧热，炒香葱末、姜末，放入松花蛋不停翻炒，看到松花蛋边缘炒得有点起泡时放入黄瓜、红椒、盐炒熟，再加入味精调味盛盘即可。

提示：黄瓜要炒得软一些，才有可能与红椒丝、皮蛋"如影随形"。

麻辣冬瓜



原料：冬瓜500克，干辣椒10克。

调料：花椒粒、香油、盐、酱油、白糖各适量。

做法：1 将冬瓜削去外皮，去瓤、子，洗净切成小片备用；将干辣椒去子、去蒂备用。

2 锅内倒入油烧至七分热时，放入干辣椒，然后将冬瓜片投入锅中翻炒。

3 加入盐、酱油、白糖和花椒粒，淋入香油搅拌匀后，盛盘即可。

提示：这道菜汁浓味鲜，麻辣飘香，瓜嫩爽滑。冬瓜入锅翻炒的时间要把握好，等冬瓜变得透明了，就说明冬瓜已经熟了，可以出锅了。

豆豉鲮鱼油麦菜



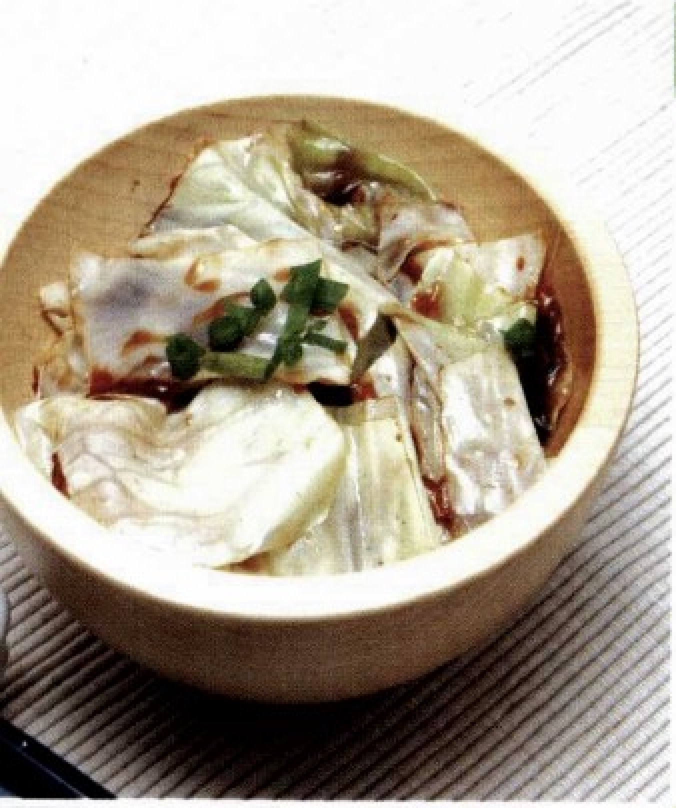
原料：油麦菜200克，豆豉鲮鱼100克。

调料：葱末、姜末、蒜末、白糖、鸡精各适量。

做法：1 将油麦菜择洗干净，切成长段。

2 锅内倒油烧热，放入葱末、姜末炒出香味，加入油麦菜、豆豉鲮鱼翻炒，再倒入蒜末、白糖、鸡精炒入味即可。

提示：这道菜也可以调味成蒜蓉油麦菜。此菜中豆豉鲮鱼有盐度，可以少放盐。



糖醋圆白菜

原料：圆白菜300克。

调料：白糖、醋各2茶匙，水淀粉1汤匙，盐1茶匙。

做法：1 圆白菜洗净切成块。

2 用白糖、醋、盐、水淀粉和适量清水，调成糖醋汁。

3 炒锅放到火上，倒入油烧热。

4 放入圆白菜翻炒，再倒入糖醋汁，翻炒拌匀，将糖醋汁淋在菜上即可。

提示：烹调过度会使香味丢失而产生不良的味道，也大大减少圆白菜营养价值。因此，在烤、炒、煮等时，应在最后加入圆白菜。



火腿炒圆白菜

原料：圆白菜300克，火腿100克。

调料：葱丝5克，姜丝3克，花椒10粒，盐1茶匙，味精少许，料酒1茶匙，香油1/2茶匙。

做法：1 将圆白菜择洗净后切成菱形片；火腿切成薄片。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入花椒粒，炸出香味后将花椒捞出；放入火腿片略煸炒，加入葱、姜丝，烹入料酒，然后放入圆白菜和盐，至圆白菜断生时加入味精，淋入香油翻炒均匀即可。

提示：用旺火快炒，炒的过程中要不断翻动，使圆白菜既要断生又不可炒老，以防破坏脆嫩口感。



醋熘白菜

原料：白菜500克。

调料：盐，醋、白糖、水淀粉、味精、姜丝、香油各适量。

做法：1 将白菜洗净，取叶，斜刀切成薄片。

2 将白菜片放入沸水中汆一下，投入凉水中过凉，控净水分。

3 锅内倒油烧热，放入姜丝爆香，再放入过凉后的白菜片，加入醋、白糖、盐、味精翻炒均匀。

4 用水淀粉勾芡，淋上香油即可。

提示：煸炒白菜时不可过烂，食用时应有脆的口感。

莲藕炒肉片



原料：莲藕300克，猪里脊肉150克，香菇5朵，红辣椒1个。
调料：葱、料酒、醋、水淀粉、酱油各适量。
做法：1 猪里脊肉洗净，切片，放入碗中加料酒、水淀粉、酱油抓匀，腌渍片刻。
2 莲藕去皮，洗净，切丝，放入清水碗中加少许醋浸泡；香菇洗净泡软去蒂；葱洗净切段；红辣椒洗净，切丝。
3 锅烧至五成热，加入30克油烧热，放入猪肉片翻炒至半熟，盛起。
4 锅中余油加热，爆香葱段，放入香菇及藕丝、红辣椒丝炒匀，加入酱油、料酒及适量水，改小火焖煮至入味，再加入猪肉片炒熟即可。

提示：没切过的莲藕可在空气中放置一周的时间，但因莲藕容易变黑，切面孔的部分容易腐烂，所以切过的莲藕要在切口处覆以保鲜膜，冷藏可保鲜一个星期左右。

酸辣藕丁



原料：莲藕400克，小米椒30克，泡椒30克。
调料：盐、鸡精、陈醋、香油各适量。
做法：1 将莲藕清洗净泥沙，切成小丁后，放入沸水中稍烫，捞出沥水备用。
2 将小米椒切碎、泡椒切碎备用。
3 锅上火，加入油烧热，放入小米椒、泡椒炒香。加入莲藕丁，调入陈醋、盐、鸡精，炒匀入味淋少许香油即可。

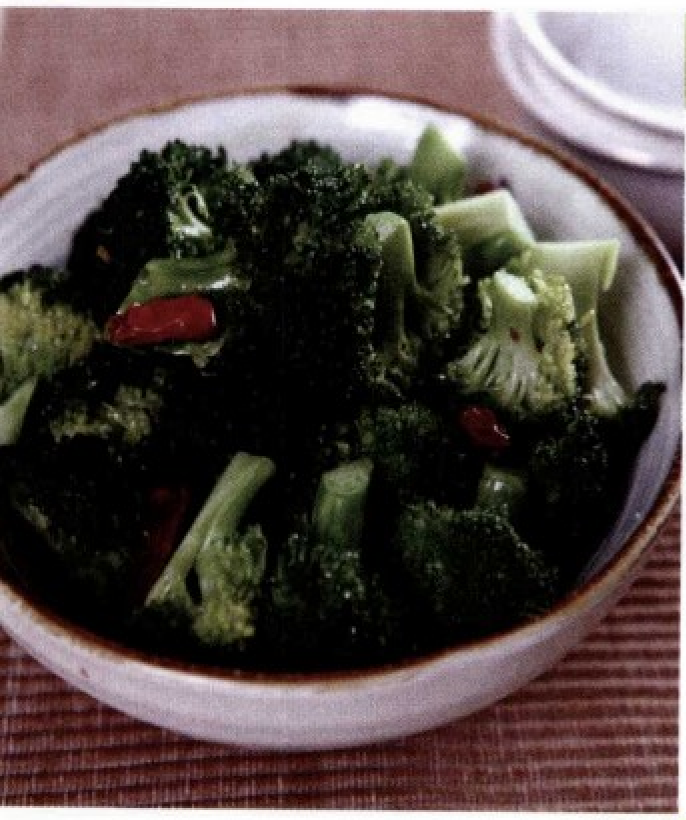
提示：醋与藕丁同时下锅，可以保持藕丁爽脆的口感。

鱼香菜花



原料：菜花300克，泡辣椒2个。
调料：姜、大蒜、小葱、酱油、醋、白糖、料酒、水淀粉、鲜汤、鸡精各适量。
做法：1 菜花洗净，切成小朵；泡辣椒去蒂及子，剁细成末；姜、大蒜去皮洗净，切成姜蒜末；小葱洗净，切成葱花。
2 锅置中火上，烧水至沸、下菜花汆至断生捞出。锅内烧精炼油至四成热，放入泡辣椒末、姜蒜末，炒香上色，掺入鲜汤，倒入菜花，加盐、酱油、白糖、料酒，烧至入味，用水淀粉勾芡，收汁浓稠，烹入味精、鸡精、醋、葱花，推转和匀，起锅盛入盘中即成。

提示：菜花本身不易入味，所以在烹制时一般用小火略焖一下，使其成熟入味。



炝炒西兰花

原料：西兰花400克，干红辣椒2个。

调料：花椒粒、盐、味精各适量。

做法：1 西兰花掰成小朵，洗净，放入开水锅中焯一下，马上捞出，沥干水分待用；干红辣椒去蒂及子，洗净，切成段。

2 锅内倒少量油烧热，下花椒粒炸香，捞出花椒粒不要，趁热下干辣椒段，待其刚变颜色时，投入西兰花，快速翻炒，放盐、味精炒入味即可。

提示：先焯一下西兰花可缩短其炒制的时间，西兰花清洗后，浸在淡盐水中片刻，焯时，沸水中加少许醋，可以保证颜色翠绿口感爽脆，焯水时间不宜过长。



香椿四季豆

原料：香椿250克，四季豆200克。

调料：葱花、姜末、蒜末、盐、味精各适量。

做法：1 四季豆洗净，掰成两段，放入沸水中焯一下，捞出沥干水分。

2 香椿洗净，切成碎末。

3 锅置旺火上，倒油烧热，下四季豆略炸，捞出控油。

4 锅内留底油，加葱花、姜末、蒜末爆香，下香椿略炒，放入四季豆、盐、味精炒匀即可。

提示：四季豆生食有毒，一定要熟透再食用。



肉末干笋炒粉条

原料：青、红辣椒丝各10克，泡过的笋干50克，肉末80克，山芋粉条(泡好的)100克。

调料：盐1茶匙，味精少许，料酒、酱油、白糖、葱花各2茶匙，姜末5克。

做法：炒锅置火上，加入植物油烧热，放入肉末炒散成颗粒状，再放入葱花、姜末、粉条、撕成细条的笋干、青红辣椒丝一同煸炒，加入盐、味精、白糖、酱油，再加入30克水烧开，翻炒均匀即可。

提示：粉条要炒透，但不能散碎；注意把握口味，不能太咸。

梅干菜炒香豆



原料：梅干菜150克，黄豆50克，猪前腿肉(带皮)80克。

调料：葱段10克，姜末5克，盐1茶匙，味精少许，白糖2茶匙，酱油2茶匙。

做法：1 将梅干菜和黄豆用水泡约6小时，洗净备用。

2 将猪肉切成1厘米的方丁，梅干菜切成1厘米的丁。

3 炒锅内加油烧热，放入葱段、姜末、肉丁煸炒，然后放入梅干菜、黄豆，加入酱油、盐、味精、白糖和适量水(淹没原料)，用旺火烧开后改用小火焖1小时，然后用旺火收浓汤汁即可。

提示：此菜先用小火焖，后用旺火收浓汤汁炒匀。

酸辣土豆丝



原料：土豆400克，青辣椒25克，干红辣椒2个。

调料：葱丝5克，姜丝3克，盐1茶匙，味精少许，酱油1茶匙，醋1汤匙，料酒1茶匙，白糖、香油各1/2茶匙。

做法：1 将土豆洗净后去皮，切成火柴棒粗细的丝，放入凉水中浸泡；干红辣椒用清水略泡，切成细丝；青辣椒择洗净后，切成细丝。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入干红辣椒丝，炒至略呈红褐色时加入葱、姜丝炝锅，烹入醋，然后加入土豆丝翻炒几下，加入酱油、料酒、盐、白糖和少量水翻炒，至断生时放入青辣椒和味精，翻炒均匀后淋入芝麻油即可。

提示：辣椒用低温油炸出香味后再加入其他原料，以便味道更加香浓；土豆丝用清水浸泡可防止变色及除去多余的淀粉。

东北地三鲜



原料：茄子150克，土豆100克，青椒50克。

调料：酱油、白糖、葱花、蒜泥、盐、高汤、水淀粉各适量。

做法：1 土豆去皮，洗净切块；茄子洗净，切滚刀块；青、红椒去蒂、去子，洗净切块。

2 锅内放油烧至七成热，放入土豆，炸至金黄色捞出。再将茄子倒入，炸至金黄色，放入青椒块略炸，一同捞出。

3 锅内留少量余油，放入葱花、蒜泥爆香，加入少量高汤、酱油、白糖、盐、土豆、茄子、青椒略烧，用水淀粉勾薄芡出锅即可。

提示：茄子中的酸性物质很容易氧化变黑，切开后的茄子可放入清水中浸泡，待下锅前再取出，这样就可以防止茄子变黑了。



豉炒青椒

原料：青椒500克，黑豆豉200克。

调料：盐、鸡精少许。

做法：1 将青椒洗净去蒂去子，切丁。

2 起油锅炒软青椒，盛起；下油、翻炒豆豉至溢出香味，青椒回锅拌炒均匀加调味料即可。

提示：青椒特有的味道和所含的辣椒素有刺激唾液和胃液分泌的作用，能增进食欲、帮助消化、促进肠蠕动、防止便秘。但不宜一次吃太多，最好每顿少于60克。



香酥玉米粒

原料：玉米粒350克，青豆50克，咸蛋2个。

调料：生粉、玉米淀粉、盐、味精、黄油各适量。

做法：1 将玉米粒扑上生粉、玉米淀粉的混合粉，放入五成热油温的油锅内炸起备用。

2 将咸蛋煮熟取出蛋黄，用搅拌机打细，青豆煮熟去皮。

3 锅内倒油，放黄油烧热，再放入备好的咸蛋黄炒至刚好起泡时，放入盐、味精炒匀，加入玉米粒，起锅撒上青豆即可。

提示：炸玉米粒时，一定要炸酥。炒蛋黄时油脂不宜过多。



干煸四季豆

原料：四季豆400克，猪肉末60克，红辣椒粒20克。

调料：酱油1茶匙，蒜末、葱、姜各5克，生粉、糖、鸡粉、米酒各适量。

做法：1 四季豆撕去老筋洗净切段，放约140℃的油锅中炸2分钟后捞出，沥干油备用。

2 猪肉末与生粉拌匀。

3 热油锅，将拌好的猪肉末与蒜末一起爆香，做好的四季豆、葱、姜与所有调味料一起煸至汤汁收干即可。

提示：烹调前应将豆筋摘除，否则既影响口感，又不易消化。

PDG

腊肉四季豆

原料：四季豆300克，腊肉100克。
调料：蒜10克，盐2茶匙，糖1/2茶匙。
做法：1 蒜剥膜洗净切片；腊肉冲洗后切片备用。
2 四季豆洗净去头尾、筋，切段汆烫后泡凉沥干备用。
3 炒锅放入两大匙色拉油爆香做法的材料，再放入做法的四季豆和所有调味料一起炒熟即可。

提示：保证四季豆熟透，否则会发生中毒。



豆芽辣炒瘦肉丝

原料：瘦肉200克，黄豆芽100克，韭菜少许，辣椒1个。
调料：蒜末5克，料酒1汤匙，酱油1汤匙，水淀粉1汤匙，白糖1茶匙，胡椒粉少许。
做法：1 瘦肉切丝，拌入料酒、酱油、水淀粉腌10分钟。
2 黄豆芽择去尾须，洗净；辣椒去子，切成丝；韭菜洗净，切成小段。
3 炒锅放油烧热，放入肉丝炒散，变白时盛出；余油炒蒜末，再放入黄豆芽炒熟。
4 肉丝回锅，放入辣椒，加入酱油、白糖、胡椒粉和韭菜，淋少许芡汁炒匀，盛出即可。

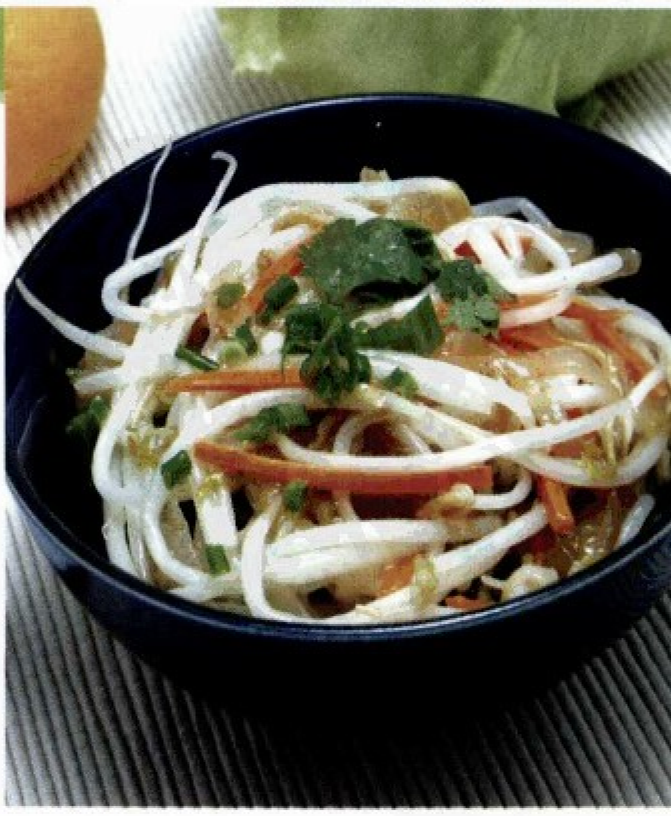
提示：如果豆芽上有水或包装袋中有水，易造成维生素C的损失，千万不要食用。盐类结晶较多者，也不宜多食。



绿豆芽炒蜇皮

原料：泡发蜇皮250克，绿豆芽200克，胡萝卜100克，香菜段、葱花各适量。
调料：盐、料酒、味精、各适量。
做法：1 将泡发蜇皮洗净切长丝，用开水汆一下，捞出备用。
2 绿豆芽去头尾洗净备用。
3 炒锅注油烧热，放入葱花爆锅，放入绿豆芽、胡萝卜、海蜇丝、香菜段翻炒。
4 至绿豆芽、胡萝卜变软，加盐、味精、料酒，翻匀出锅即可。

提示：在选购豆芽时要抓豆芽一把闻闻有没有氨味，再看看有没有须根，如果发现有氨味和无须根的，就不要购买食用。





香肠炒豆芽

原料：绿豆芽200克，韭菜10克，香肠100克。

调料：盐10克，葱1/2根，鸡精、白胡椒粉少许。

做法：① 韭菜、葱切段，香肠切圆片备用。

② 锅中加色拉油小火爆香香肠、葱段，加入绿豆芽及调味料大火快炒，再加入韭菜段拌炒约10秒取出即可。

提示：绿豆芽性寒，烹调时应配上一些姜丝。



四季笋豆

原料：竹笋350克，四季豆150克，红辣椒3个。

调料：盐1茶匙，姜蒜片15克，白糖1汤匙，味精、胡椒粉各少许。

做法：① 将竹笋去壳、去老根，洗净切片；四季豆去筋，洗净切段。

② 四季豆及竹笋入沸水锅内焯一下，捞起沥干水分。

③ 炒锅置中火上，放油和盐烧滚，投入姜蒜片、四季豆和笋片煎炒香，再将其余调料加入炒转，勾芡即成。

提示：芡汁要薄，不可浓，以免影响菜的口感。



三色豆芽

原料：绿豆芽250克，青红椒50克，水发冬菇25克。

调料：香油2茶匙，白糖1汤匙，味精少许，盐、姜丝各5克。

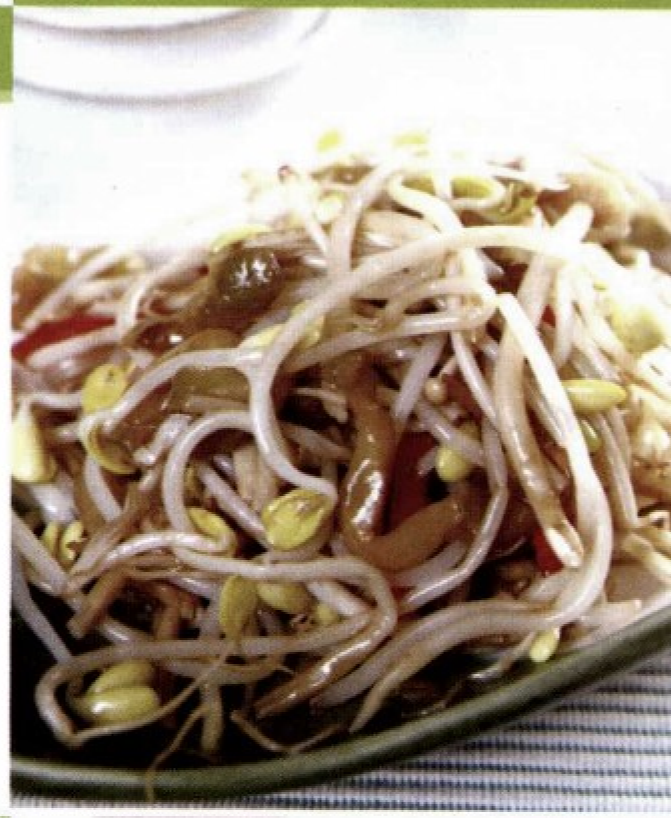
做法：① 将绿豆芽择洗干净。青红椒去子洗净。水发冬菇去蒂洗去沙粒，并将青红椒、冬菇切成丝。

② 炒锅置于旺火上，加进清水烧开，投入绿豆芽稍翻炒，即可捞出，凉透备用。

③ 炒锅再置旺火上，放入熟植物油，烧热后，投入姜丝、青红椒丝、冬菇丝煸炒，加盐、白糖、味精拌炒后，即起锅凉凉，拌入豆芽内即成。

提示：可以加入少量醋即可去豆腥味；用旺火速炒，保持豆芽脆爽。

红椒金菇炒豆芽



原料：黄豆芽350克，金针菇180克，榨菜25克，红辣椒15克。

调料：素上汤100克，盐、白糖各1/2茶匙，生抽1茶匙，胡椒粉、香油各少许，姜1片，水淀粉适量。

做法：1 金针菇、黄豆芽切去根部，洗净沥干；榨菜切蓉。

2 黄豆芽用白锅炒干；烧热油爆香姜片、红辣椒粒，黄豆芽回锅炒透，下调味料炒至将干时，加入金针菇、榨菜蓉翻炒数下，勾芡即成。

提示：黄豆芽要选购粗壮，长短均匀自然浸发的豆芽，在沸水锅中快速浸烫至断生。

青椒炒毛豆



原料：青椒100克，香干100克，毛豆子100克。

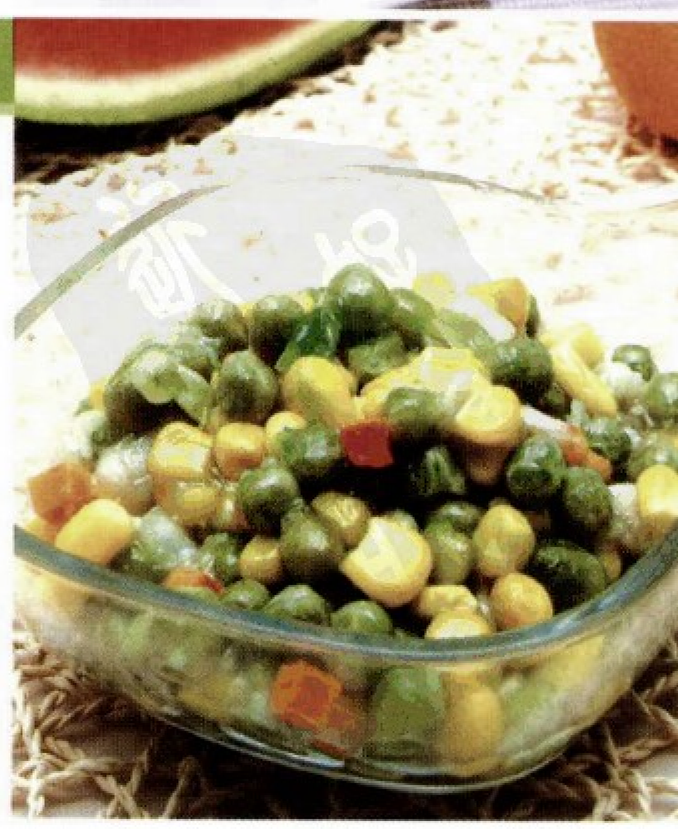
调料：香油1茶匙，盐、糖各1/2茶匙，清水4汤匙。

做法：1 将青椒洗干净切丝，香干切成丝，毛豆子上火稍煮捞出待用。

2 锅内放入植物油烧热，投入青椒、毛豆子，炒至毛豆将熟，下香干丝，加盐、糖及水，再煸炒几下，淋入香油即可出锅。

提示：也可以调入其他配料，如腌芥菜头。

豌豆烩玉米



原料：鲜豌豆100克，嫩玉米粒100克，鲜鱼肉50克，胡萝卜50克。

调料：葱、姜、蒜、料酒、盐、胡椒粉、淀粉、香油各适量。

做法：1 将鲜豌豆煮熟过凉，胡萝卜去皮切粒，鱼肉切粒，葱、姜、蒜切薄片。

2 鱼肉放碗内，加盐、料酒、胡椒粉、淀粉上浆。

3 锅内加油烧至三成热，放入上好浆的鱼肉滑熟捞出。

4 锅内留少许油，放入葱、姜、蒜略炒，烹料酒，放入胡萝卜、玉米粒、豌豆炒熟，再放入鱼肉、清汤少许，加盐调味，用水淀粉勾芡，淋入香油，装盘即可。

提示：烹调这道蔬菜时，加点淀粉，会使汤变得稠浓，使成菜更加美味可口，同时，由于淀粉含谷胱甘肽，对蔬菜中的维生素能起到保护作用。



肉片熘豆腐

原料：豆腐1块，猪瘦肉150克，胡萝卜、黄瓜各半根。

调料：盐1茶匙，葱末、姜末、味精各少许，水淀粉适量。

做法：❶ 豆腐切小块；猪肉切薄片。

❷ 胡萝卜、黄瓜洗净，分别切片。

❸ 将豆腐、胡萝卜、黄瓜分别下沸水焯透，捞出沥净水分；小碗中放入调味料，调成“白芡汁”。

❹ 炒锅上火烧热，加适量底油，放入肉片煸炒至变色，放入葱末、姜末爆香，再放入豆腐、胡萝卜片、黄瓜片翻炒，倒入“白芡汁”，熘拌均匀，淋明油，出锅装盘即可。

提示：保存黄瓜要先将它表面的水分擦干，再放入密封保鲜袋中，封好袋口后冷藏即可。



木须豆腐

原料：豆腐500克，猪瘦肉50克，鸡蛋2个，木耳、香菇各10克。

调料：盐、葱花、姜末、酱油、料酒、味精、淀粉各适量。

做法：❶ 将豆腐切成小方丁，沸水汆一下，沥干；鸡蛋磕在碗里打散；将瘦肉切丁，用淀粉、盐、姜末拌匀。

❷ 木耳、香菇用热水泡发后，切小片，洗净；肉丁用温油滑熟，捞出。

❸ 锅中放油，烧至五成热，下蛋液，顺时针方向搅动，炒熟备用。

❹ 炒锅内放食油少许，烧热，用葱花、姜末煸锅，下豆腐丁、鸡蛋、肉丁、香菇、木耳、盐、料酒、酱油，加少许汤水略烧，翻炒几下即成。

提示：鸡蛋不可炒得太老，豆腐选择北豆腐，不易炒散。



豆腐皮炒蚕豆

原料：豆腐皮100克，嫩蚕豆、榨菜各30克。

调料：小苏打粉、酱油、白糖各适量。

做法：❶ 豆腐皮切小片，浸入温水中，加入小苏打粉泡软，捞出洗净，沥干水分。

❷ 将榨菜洗净，切片；蚕豆洗净，沥干水分备用。

❸ 锅中倒油烧热，放入蚕豆炒熟，加入豆腐皮，榨菜翻炒几下。

❹ 调入酱油、白糖、水炒匀，盛盘即可。

提示：有补脑益智、健脾利湿的功效，适用于脾胃虚弱、脑力衰退等症。

沙茶豆腐炒青蒜



原料：豆腐干2块，青蒜100克，胡萝卜半根。

调料：白糖、生抽、沙茶酱、盐各适量。

做法：1 豆腐干洗净后切片；青蒜洗净后切斜段；胡萝卜去皮后洗净，切片待用。

2 锅内倒油烧至四成热，放入切好的豆腐干，将其两边煎成金黄色后捞出，沥干油分。

3 锅内留适量油继续烧热，放入青蒜、胡萝卜，翻炒片刻加入白糖、生抽、沙茶酱、盐、炸好的豆腐干，翻炒均匀盛出即可。

提示：这道菜中没有难熟的料，所以宜旺火速炒。

麻辣豆腐



原料：豆腐2块，肉馅110克。

调料：辣豆瓣酱2茶匙，葱15克，姜10克，酱油1茶匙，味精1/2茶匙，酒1茶匙，香油1/2茶匙，花椒粉少许，淀粉水1汤匙。

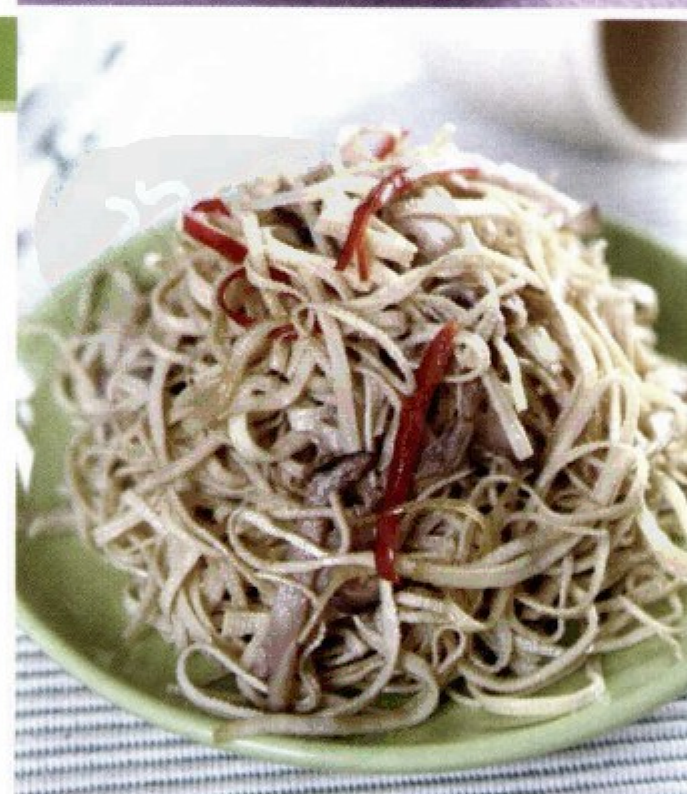
做法：1 豆腐切成2厘米见方的小块，用热水汆过；葱切花，姜去皮切末备用。

2 炒锅上火放入油，肉馅用辣豆瓣酱、姜末炒酥，倒入高汤，放入豆腐、酱油、味精、酒，以小火煮至汤汁快干，用淀粉水勾芡，盛盘。

3 淋入香油，撒上葱花、花椒粉以增香味即可。

提示：豆腐最好选用口感软嫩的南豆腐。

香菇丝炒豆腐丝



原料：豆腐丝200克，香菇6个，红辣椒2个。

调料：白糖、香油、盐适量，味精少许。

做法：1 将豆腐丝洗净，放沸水中烫数分钟，捞出沥水，凉凉，切成短段，放盘内，加入盐、白糖、味精拌匀。

2 将香菇洗净，放入水中泡发，捞出去柄，切成细丝；将红辣椒去蒂和子，洗净，切成细丝。

3 将香油放入锅中烧热，放入香菇丝和辣椒丝，炒出香辣味即停火，趁热将香菇丝、辣椒丝倒在腌过的豆腐丝上，拌匀即可。

提示：炒制此菜时油尽量放多些，香菇的水要挤净。



香炒三丝

原料：香干100克，瘦肉100克，香芹100克，红椒10克，榨菜25克。

调料：老抽、鸡精、味精、糖、蒜、水淀粉各适量。

做法：1 香干、瘦肉、香芹、红椒各切成丝，榨菜与肉丝焯水待用。

2 油下锅，下人蒜、红椒煸炒香，加老抽调色，倒入香干、芹菜，再加榨菜和肉丝炒匀。

3 调入鸡精、味精、糖，少许水淀粉勾芡即可。

提示：如果香芹较粗，从中间划开。



豆腐干炒韭菜

原料：豆腐干200克，韭菜250克。

调料：酱油2茶匙，味精1/2茶匙，盐适量，香油少许。

做法：1 将豆腐干切成细丝；韭菜择洗干净，沥水，切段，待用。

2 锅中放植物油，烧热后将豆腐干丝放入锅内，煸炒片刻，至回软后出锅，盛入盘内待用。

3 锅重置火上，倒入油，放韭菜，加酱油、盐，再放豆腐干丝煸炒几下，放味精、淋入香油，装盘即可。

提示：韭菜入锅受热时间不宜过长。



鸡刨豆腐

原料：豆腐200克，熟鸡脯肉50克，熟火腿30克，水发海米10克。

调料：葱末3克，姜末3克，盐1茶匙，味精、白糖各1/2茶匙，水淀粉1汤匙。

做法：1 将豆腐用刀碾碎；鸡脯肉、火腿切成小丁；水发海米剁成末。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱、姜末略炒，加入海米末、豆腐煸炒，加盐和味精，炒干水分后加入清水50克和白糖，放入火腿丁和鸡脯肉丁略炒几下，用水淀粉勾芡即可出锅。

提示：炒制时要快速翻炒，防止粘锅。

蒜黄炒豆腐



原料：豆腐400克，蒜黄100克，肥瘦肉丝50克。

调料：葱丝10克，姜丝5克，盐1茶匙，味精少许，酱油、料酒各1茶匙。

做法：1 将豆腐切成条，入沸水中略烫捞出；蒜黄择洗干净，切段。

2 炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入肥瘦肉丝煸炒至熟，放入葱、姜丝略炒，加入料酒、酱油、豆腐、盐翻炒均匀，加入蒜黄、味精翻炒几下即可。

提示：豆腐翻炒要轻；蒜黄入锅受热时间不宜长。

鱼香豆腐



原料：豆腐300克，熟鸡肉100克。

调料：葱末10克，姜末5克，蒜末5克，盐1/2茶匙，味精少许，酱油1茶匙，醋、白糖各2茶匙，豆瓣辣酱、水淀粉各1汤匙。

做法：1 将豆腐切成条，放入沸水中略烫捞出；熟鸡肉切成丝。

2 取一碗，放入酱油、盐、味精、醋、白糖、水淀粉调成味汁。

3 炒锅置中火上，加入植物油，烧至五成热时放入豆瓣辣酱炒出香味，加入豆腐煸炒至表面呈黄色，加入鸡丝、葱、姜、蒜末炒出香味，倒入兑好的味汁翻炒均匀，盛入盘中即可。

提示：烹制时不要将豆腐条炒碎。

豆腐干炒榨菜



原料：豆腐干150克，榨菜100克，瘦猪肉75克，鸡蛋清1个。

调料：蒜末10克，盐1/2茶匙，料酒1汤匙，酱油1茶匙，水淀粉1汤匙，白糖2茶匙。

做法：1 将豆腐干切成丝；榨菜用水浸泡约15分钟，洗净后切成丝；瘦猪肉切成丝，放入鸡蛋清、水淀粉调制上浆。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入上浆的肉丝煸炒至熟，再放入蒜末、豆腐干丝、榨菜丝、盐、料酒、酱油、白糖，用旺火快炒至熟即可。

提示：注意榨菜在下锅前要浸泡，防止过咸；炒肉丝时要热锅低温油，防止粘锅。



鱼香豆腐条

原料：豆腐400克，圆葱、胡萝卜各15克，泡辣椒20克。
调料：豆瓣酱1汤匙，酱油、醋、料酒各1/2汤匙，白糖、花椒水、葱、姜、蒜、湿淀粉、味精各适量，清汤120克。
做法：❶ 将豆腐切条；圆葱切末；胡萝卜切菱形薄片；葱、姜、蒜、泡辣椒均切开；豆瓣酱捣碎。
❷ 锅中加油烧至七八成热时，将豆腐条放入油锅中，炸至浅黄色捞出，沥去余油。
❸ 另起锅，放底油烧热，放入泡辣椒，炒出红油；再放入葱、姜、蒜爆香，放入圆葱、胡萝卜煸炒几下，下人豆瓣酱炒香，加酱油、白糖、醋、料酒、花椒水、清汤，烧开后用湿淀粉勾芡，投入主料，迅速翻动；芡汁包裹主料后，放味精，淋明油，出锅装盘即成。

提示：此菜豆腐应选老绵一些的，易于炸制定型。



鸡腿菇烧豆腐

原料：水发鸡腿菇100克，豆腐100克，瘦肉、油菜、水发海米各适量。
调料：盐、酱油、味精、葱丝、姜丝、香油、花椒水、湿淀粉、鲜汤各适量。
做法：❶ 将鸡腿菇洗净，菌柄和菌盖保持原形；豆腐切块，瘦肉切片；油菜焯后，打坡刀片。
❷ 炒锅上火，烧热，加色拉油，烧至七成热时，倒人豆腐炸呈金黄色，再倒入油菜、鸡腿菇，用手勺推动两下，倒人漏勺，沥去油。
❸ 原锅留底油，放瘦肉片炒至五成熟，下葱丝、姜丝、海米翻炒，加盐、酱油、味精、鲜汤，倒人过油的鸡腿菇、豆腐等，小火烧至汤汁剩少许时，用湿淀粉勾芡，淋上香油，装盘即成。

提示：沥净鸡腿菇中的水分，以免炒制过程中出汤。

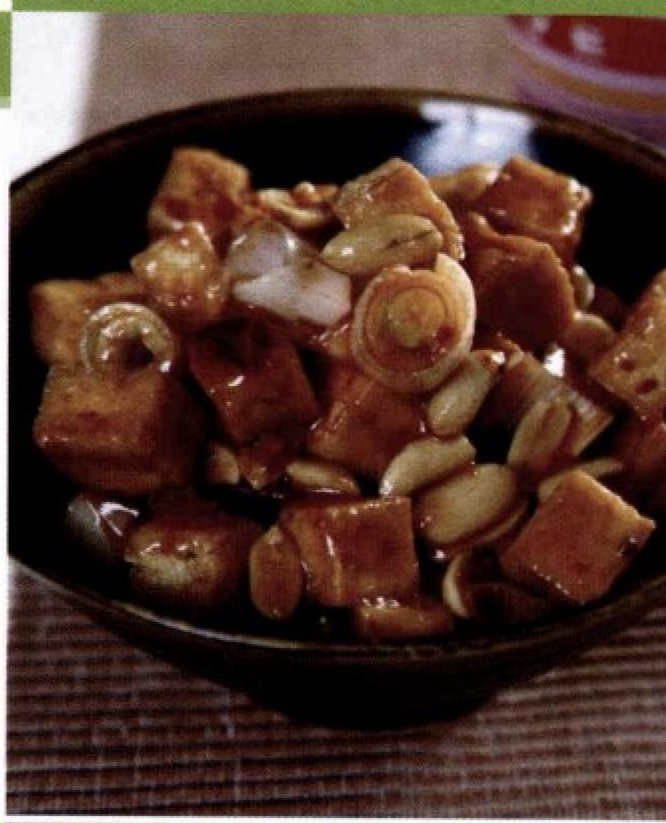


豆腐辣烧鱼

原料：鱼1条，豆腐1块。
调料：葱花、姜末、蒜末各5克，醪糟1汤匙，辣豆瓣酱2茶匙，料酒、酱油1汤匙，盐1/2茶匙，白糖2茶匙，醋2茶匙，香油、水淀粉少许。
做法：❶ 锅中烧热油，将鱼的两面稍微煎一下，盛出。
❷ 放人姜、蒜末爆香，再放入辣豆瓣酱和醪糟同炒，淋下料酒、酱油、盐、白糖一起煮滚，放入鱼和豆腐，一起烧煮约10分钟。
❸ 见汁已剩一半时，将鱼和豆腐盛出装盘。
❹ 水淀粉勾芡，并加醋、香油炒匀，把汁淋在鱼身上，撒上葱花即可。

提示：豆腐在烹调前用旺火水焯一下，烹制过程中不易碎。

宫保豆腐



原料：豆腐400克，炸花生仁50克，干辣椒5克。

调料：葱段10克，盐1/2茶匙，味精少许，料酒2茶匙，酱油、醋、白糖各1茶匙，花椒粒8粒，水淀粉2汤匙，汤50克。

做法：1 将干辣椒切段；碗内加汤、白糖、水淀粉、盐、醋、酱油、味精调成味汁待用。

2 炒锅置旺火上，加油烧至七成热，将豆腐切片，放入油锅内炸至金黄色，捞出控油，再切块。

3 炒锅中留油30克左右，放入干辣椒、花椒粒炸至棕黄色，去掉花椒粒，再放入豆腐、葱段、料酒，倒入味汁，收汁亮油，放入炸花生仁炒匀，起锅装盘即成。

提示：炸辣椒的油温不能高，四成热即可；花生仁应在豆腐丁临出锅时放入，以保持酥脆。

豆芽炒干丝



原料：豆腐干300克，豆芽100克，猪肥瘦肉丝50克。

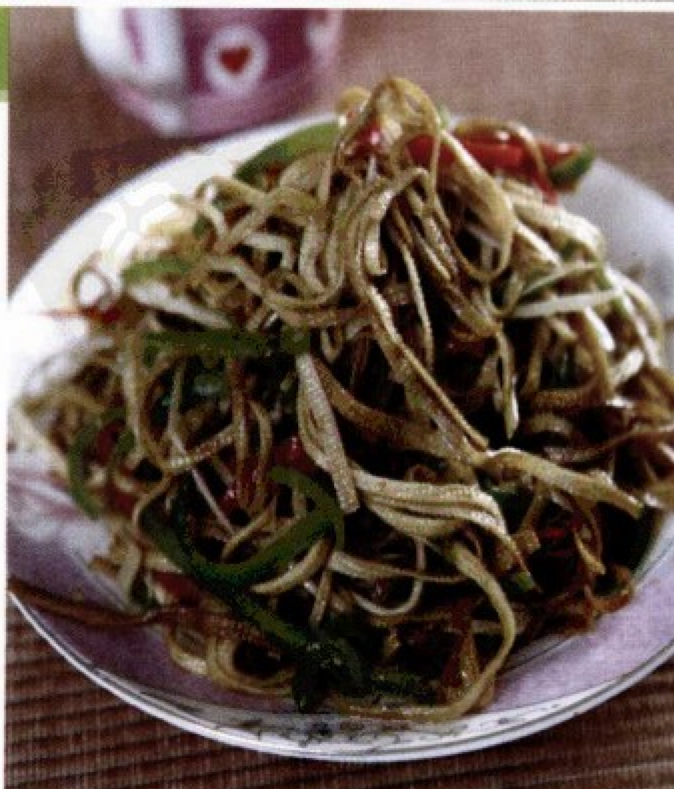
调料：葱丝10克，姜丝5克，盐1/2茶匙，味精少许，料酒1茶匙，酱油1茶匙，醋2茶匙。

做法：1 将豆腐干切丝，放入沸水中略烫捞出；豆芽择洗干净。

2 炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入肉丝煸炒至熟，放入葱、姜丝略炒，再放入豆腐干丝、盐、味精、料酒、酱油、醋炒匀，将豆芽放入同炒至熟，装盘即可。

提示：肉丝入锅时油温应低；豆芽在后期放入，加热时间不宜长，以保持脆爽口感。

炒腐皮丝



原料：豆腐皮125克，青、红辣椒各100克。

调料：葱姜丝15克，酱油1汤匙，盐1/2茶匙，味精少许，香油1茶匙。

做法：1 将豆腐皮洗净，挤去水分切成细丝；青红辣椒去蒂、子后洗净，切成5厘米长的丝。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱姜丝炝锅，然后放入青红辣椒丝略炒，依次加入豆腐皮丝、酱油、盐、50克清水和味精翻炒约1分钟，淋入香油翻炒均匀，盛入盘中即可。

提示：先放青红辣椒丝略煸炒后再放入豆腐皮翻炒。



蒜苗炒干丝

原料：豆腐干100克，蒜苗50克，韭菜50克。

调料：酱油、白糖、盐各适量。

做法：① 韭菜洗净切段；蒜苗洗净，切斜段备用。

② 豆腐干切丝，焯水沥干，盛盘备用。

③ 锅中倒油烧热，放入豆腐干丝、蒜苗炒熟，加入酱油、白糖、盐、水炒至入味。

④ 最后加入韭菜一起炒匀，盛入盘中即可。

提示：蒜苗与韭菜都是煮得时间长了就会软烂的食材，因此只要下锅以大火略炒至蔬菜香气溢出并均匀受热，即可盛出食用，才能品尝到清爽的口感与风味。



蘑菇炒莴笋

原料：鲜蘑菇300克，莴笋1根。

调料：葱段、姜片、料酒、盐、味精、香油各适量。

做法：① 将蘑菇去蒂洗净，切片；莴笋去外皮、叶，洗净切片，均放入沸水锅中焯一下，捞出用凉水过凉。

② 锅中放油烧至六成热，爆香姜片、葱段，加莴笋片、蘑菇片翻炒，加入料酒、盐、味精，淋上香油炒匀即可。

提示：鲜香嫩滑，非常爽口，如莴笋能焯一下后过冷水，可使锅笋色泽翠绿，鲜嫩诱人，口感爽脆。



蘑菇板栗烧海螺

原料：海螺肉300克，干蘑菇5朵，熟板栗10个，青、红辣椒各适量。

调料：葱白1根，姜1块，蒜2瓣。料酒1茶匙，白醋1茶匙，盐1小匙，味精少许，白糖、淀粉各适量。

做法：① 海螺肉洗净切片。

② 干蘑菇泡发回软，洗净去蒂；青、红辣椒去子，切片备用；葱白、蒜均切片；姜切末。

③ 海螺肉和干蘑菇分别用开水汆烫；板栗过油炸酥。

④ 炒锅上火烧热，加适量油，用葱、姜、蒜炝锅。

⑤ 烹料酒、白醋，加入盐、味精、白糖、再放入原料翻炒均匀，勾芡，淋明油，出锅装盘即可。

提示：将鲜蘑菇根部的杂物除净，放入1%的盐水中浸泡10~15分钟，捞出后沥干水分，装入塑料袋中，可保鲜3~5天。如数量较多，可将鲜蘑菇晾晒一下，然后装入非铁质容器中，一层鲜蘑菇撒一层盐，此法可存放一年以上。

香菇山药



原料：山药300克，鲜香菇4朵，胡萝卜100克。

调料：葱、盐、淡色酱油、胡椒粉各适量。

做法：1 将胡萝卜、山药洗净，去皮切片；香菇洗净，切薄片，放入加盐的水中浸泡，以免发黑。

2 葱洗净，切段备用。

3 锅中加油烧热，爆香葱段，放入山药、香菇、胡萝卜炒匀，淋少许淡色酱油调味。

4 加少许水，以中火焖煮10分钟至山药熟软，再加入盐和胡椒粉调味，盛出即可。

提示：清爽滑嫩，营养丰富，含淀粉、黏蛋白、维生素C、碘、钙、铁、磷等多种人体不可缺少的营养素。

香菇炒板栗



原料：水发香菇15朵，栗子肉100克，豌豆尖50克，鸡蛋1个。

调料：葱段、姜片、蒜片、盐、味精、白糖、高汤、淀粉、水淀粉、胡椒粉、香油各适量。

做法：1 香菇、栗子肉洗净切片；豌豆尖洗净。

2 栗子片放入开水中煮至六成熟，捞出沥净水；香菇片中加入鸡蛋、淀粉拌匀。

3 锅内倒油烧至六成热，下香菇片，炒至微黄，放栗子片、豌豆尖、姜片、葱段、蒜片炒几下，加适量高汤烧开，放盐、胡椒粉、白糖、味精调味，用水淀粉勾薄芡，淋入香油即可。

提示：勾芡不宜太厚，影响口感。

香菇炒三片



原料：卷心菜100克，胡萝卜100克，山药100克，香菇5朵。

调料：盐、味精各适量。

做法：1 香菇、卷心菜、胡萝卜、山药分别洗净切片。

2 锅内倒油烧热，先炒香菇，再放入卷心菜、胡萝卜、山药，炒熟后，加入盐和味精即可。

提示：色彩丰富，鲜香味美，富含维生素C和胡萝卜素。



蘑菇炒肉片

原料：鲜蘑菇150克，黄瓜100克，瘦猪肉50克。

调料：水淀粉、葱姜末、酱油、盐、味精、香油、料酒、蛋清各适量。

做法：❶ 将蘑菇、瘦猪肉、黄瓜洗净切片。将肉片用水淀粉、鸡蛋清、盐抓匀上浆。

❷ 炒锅置火上，加花生油烧至五成热时，下入肉片，滑散至刚熟，捞出控油。

❸ 锅内留少许油烧热，下葱姜末煸炒出香味，下入肉片、蘑菇片、黄瓜片稍炒，放酱油、料酒、盐、味精，用水淀粉勾芡，淋上香油，出锅即可。

提示：肉片要切得厚薄均匀。



松子仁烧香菇

原料：水发香菇400克，松子仁100克。

调料：料酒、盐、味精、酱油、姜汁、水淀粉、香油、高汤各适量。

做法：❶ 将水发香菇去杂洗净后切片，下沸水锅内焯后捞出；将松子仁去皮，用刀拍一下，使其烂而不碎。

❷ 炒锅加油烧热，把松子仁下锅炸一下，再放入香菇、盐、味精、料酒、酱油、姜汁、高汤烧煮待入味，用水淀粉勾芡，淋入香油，起锅盛入盘中即成。

提示：炸松子时，油温不宜过高。



炒黑白菜

原料：水发木耳100克，大白菜250克。

调料：盐、味精、酱油、花椒粉、葱花、水淀粉各适量。

做法：❶ 将水发木耳去杂洗净；将大白菜老帮和根去掉，选中帮，择去菜叶，再将中帮切成小片。

❷ 炒锅烧热放油，下花椒粉、葱花炝锅，随即下入白菜片煸炒，炒至白菜片油润明亮时，放入木耳，加酱油、盐、味精继续煸炒，用水淀粉勾芡，即可出锅装盘。

提示：白菜炒前可以先焯水，这样可以去味，炒时才不会出水。

炒平菇海带丝



原料：海带200克，平菇300克，胡萝卜50克。

调料：葱、姜、料酒、盐、酱油、清汤、香油、味精、水淀粉各适量。

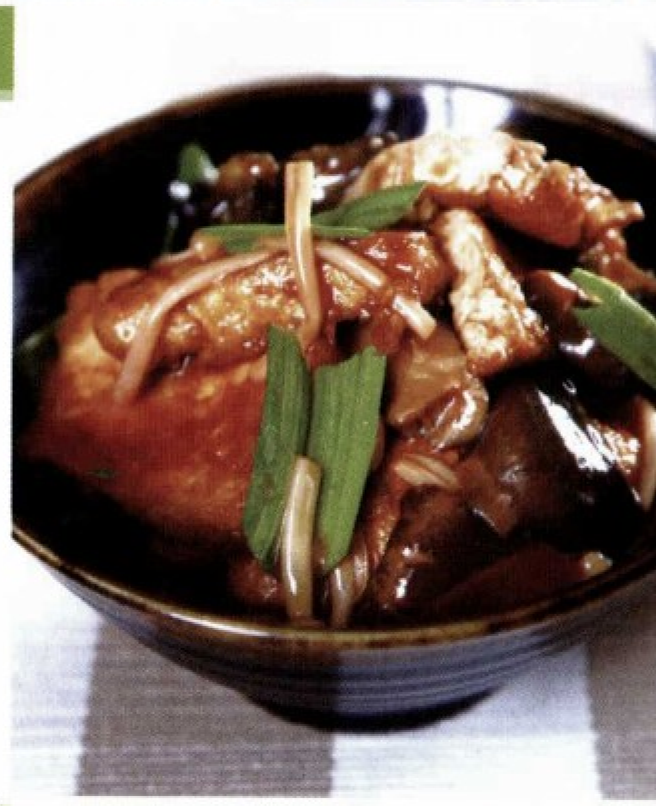
做法：1 将平菇洗净，用沸水焯一下，捞入冷水中过凉后切成丝；海带洗净切成丝，放入开水锅中焯一下，捞出沥去水分。

2 胡萝卜去皮，洗净，切成丝；葱切成葱花；姜切成丝。

3 炒锅置火上，放入油，烧热后下葱、姜炝锅，投入平菇丝、海带丝，炒几下后，烹入料酒，加盐、酱油、清汤，烧沸后加味精，用水淀粉勾芡，淋入香油，起锅装盘即成。

提示：如果是水发海带，浸泡时用水宜过多，时间不宜过长。

黑木耳煎嫩豆腐



原料：黑木耳100克，嫩豆腐300克，蘑菇50克，金针菜20克，青蒜20克。

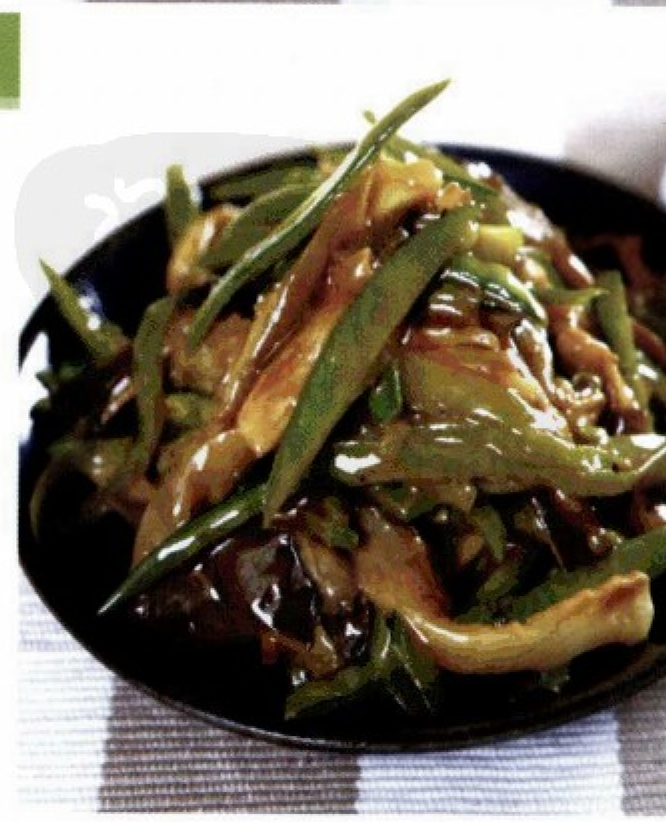
调料：绍酒、酱油、鸡汤、盐、味精、香油、水淀粉各适量。

做法：1 将黑木耳洗净，撕成小块；金针菜用温水泡软后，择去硬梗，洗净，切段；蘑菇去根蒂，洗净，切成块；青蒜洗净，切成段；豆腐洗净，切成片。

2 炒锅放在旺火上，放猪油，用文火将豆腐片两面煎至黄色后，倒入漏勺内沥去油。原锅再置火上，放入猪油少许，下黑木耳、蘑菇片、金针菜段炒片刻，下入豆腐，烹入绍酒、酱油、鸡汤、盐、味精，用文火烧滚入味，用水淀粉勾芡，放青蒜段，淋入香油，颠翻几下，出锅即成。

提示：尽量不要用铲炒豆腐，以免炒烂。

鲜蘑扁豆



原料：扁豆250克，鲜蘑菇150克。

调料：鸡汤、鸡油、黄酒、盐、白糖、味精、水淀粉各适量。

做法：1 将择去扁豆两头的尖，撕去两边的筋，用清水洗净。

2 将洗净的扁豆切丝；把蘑菇去根，洗净，切丝。

3 锅内入花生油烧热，投入扁豆炸透，捞出控油；将鲜蘑菇放入开水锅中烫透，捞出。锅洗干净，放入鸡汤、鸡油、鲜蘑菇、黄酒、盐、白糖、味精、扁豆烧开，撇掉浮沫，用水淀粉勾芡，收汁即成。

提示：降压补心，健脾除湿。



炒香菇荸荠

原料：水发香菇200克，荸荠250克。

调料：绍酒、酱油、白糖、味精、鲜汤、水淀粉各适量。

做法：1 香菇用温水洗净，挤去水分。

2 荸荠去皮洗净，切成片。

3 炒锅置旺火上，放入花生油，烧热，加入香菇、荸荠翻炒几下，加入鲜汤、绍酒、酱油、白糖、味精，用文火烧至汁浓稠时，用水淀粉勾芡，淋入熟花生油10克，起锅装盘即成。

提示：干香菇比鲜香菇味道更浓郁。



平菇炒咸肉

原料：新鲜平菇350克，四季豆150克，带皮咸五花肉250克。

调料：葱末5克，姜末4克，蒜泥10克，盐1茶匙，味精少许，料酒1茶匙，花椒盐1茶匙，水淀粉2茶匙，汤1汤匙，香油1茶匙。

做法：1 将平菇择洗干净，用手撕成条片，焯水待用；四季豆择洗干净，用手掰成段；五花肉洗净，入水锅中煮熟取出，凉后切片，用花椒盐抓拌，腌成咸肉待用。

2 炒锅倒油烧至四成热时放入四季豆滑油至熟捞出，待油温升至七成热时，放入咸五花肉略炒，捞出控油。

3 炒锅留底油置旺火上，放入葱、姜末、蒜泥煸香，再放入平菇、四季豆、五花肉略炸，烹入料酒，加入汤、盐、味精调味，用水淀粉勾芡，淋入香油炒匀，出锅盛入盘中即成。

提示：平菇含水分较多，用水烫后应立即捞起过凉水。



红烧平菇

原料：鲜嫩平菇500克，猪肥瘦肉50克。

调料：蒜片30克，盐1/2茶匙，味精少许，酱油、料酒各1汤匙，胡椒粉少许，水淀粉1汤匙。

做法：1 将平菇去掉老柄，撕成条，入沸水中略烫捞出；猪肥瘦肉切成片。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入肉片炒熟，放入蒜片炝锅，待出蒜香味时加入料酒、酱油和50克水，随即放入平菇、盐和味精、胡椒粉，烧沸后改用小火慢烧，待平菇烧透、汤汁不多时，用水淀粉勾芡，出锅盛盘即可。

提示：平菇用沸水略烫后加入调料慢火烧制，可使口味更鲜。

葱油香菇



原料：葱白150克，干香菇100克。

调料：姜片25克，盐1/2茶匙，味精、胡椒粉各少许，香油1汤匙，汤400克。

做法：1 将香菇用热水泡涨，去柄后洗净泥沙，捞起控干水分；葱白切段。

2 炒锅置旺火上，加油烧热，放入姜、葱炒香，加汤、盐、胡椒粉烧约2分钟，放入香菇，用小火烧至软烂入味、汤汁快干时起锅。

3 将部分葱段摆在盘中垫底，上面盖香菇，在原汁中拣出姜和多余的葱段，加味精、香油调匀，淋在香菇上即成。

提示：香菇一定要涨发透，否则影响菜肴的质量。

麻辣香菇



原料：干香菇80克，干辣椒段20克。

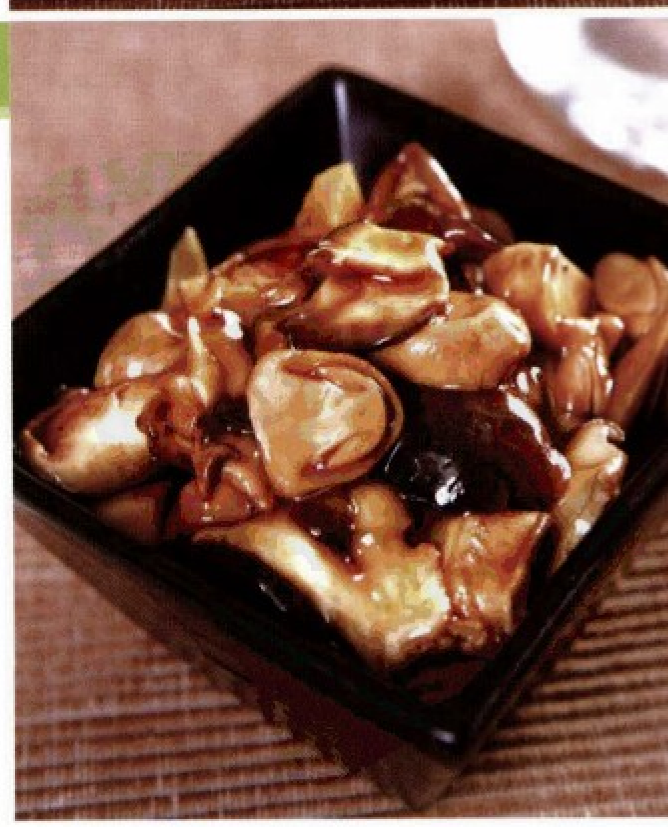
调料：花椒2克，葱段10克，姜片5克，盐1/2茶匙，料酒、酱油各2茶匙，白糖、香油各1茶匙。

做法：1 将干香菇放入清水中涨发透，再放入沸水中煮2分钟，捞出控水后除去香菇柄不用，只用菌盖，用斜刀将体厚的香菇片成0.4厘米厚的片，并用手挤去多余的水分。

2 炒锅内加油烧热，放入干辣椒段、花椒不断翻炒，见干辣椒呈棕红色时，加入葱、姜、白糖、香菇、盐、味精翻炒，并分多次烹入少许料酒、酱油，待炒至香菇水分挥发、有点变干韧时，加入香油拌炒匀，起锅装盘即成。

提示：干香菇一定要用清水涨发透；在锅内多煸炒一段时间，使其质地更显得干韧有劲。

炒双菇



原料：香菇150克，鲜草菇150克。

调料：姜末3克，盐1/2茶匙，味精少许，酱油、料酒各2茶匙，白糖1茶匙，水淀粉1汤匙，香油1/2茶匙。

做法：1 将香菇去蒂洗净，切成薄片；鲜草菇洗净切片。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入姜末煸炒，随即加入双菇继续煸炒数下，加入盐、酱油、白糖、料酒和少许水，使双菇入味，加入味精，用水淀粉勾芡，待汤汁较少时，淋入香油出锅即可。

提示：要将双菇煸炒断生后再加入水。



冬笋炒花菇

原料：水发花菇200克，净鲜冬笋125克，青红柿椒75克。

调料：葱末5克，姜末10克，料酒10克，盐1茶匙，味精少许，水淀粉1汤匙，汤2汤匙，香油适量。

做法：❶ 将花菇去蒂，切条，放入沸水锅中略烫，捞出沥水待用；冬笋切片，放入沸水锅中略烫，捞出过凉水待用；青红柿椒去子、蒂洗净，切片。

❷ 炒锅置旺火上，加入油烧热，放入葱、姜末炒香，再放入花菇片、笋片、料酒、青红柿椒片略炒，加入汤、盐、味精调味，用水淀粉勾芡，淋入适量香油翻匀，出锅盛盘即成。

提示：鲜冬笋要用沸水烫透，水锅中可加少许盐，去除其涩味。



金针菇炒双耳

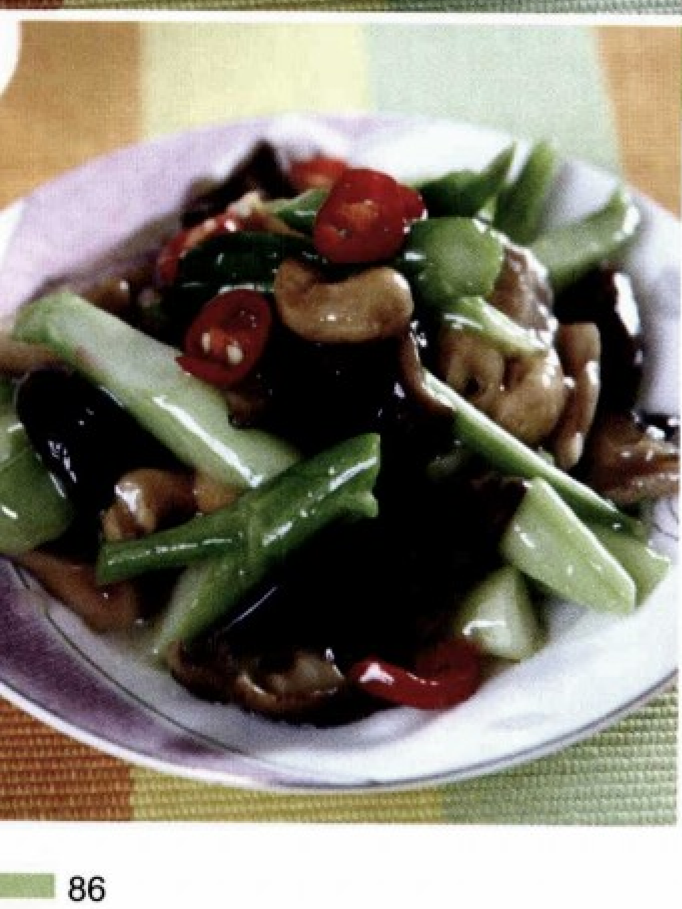
原料：金针菇200克，水发木耳、银耳各100克。

调料：盐、味精、鸡汤、香油、葱、姜各适量。

做法：❶ 将水发银耳和木耳洗净，改刀。葱、姜去皮洗净切成细丝。金针菇去根洗净，切成段。

❷ 锅中加花生油烧热，下葱、姜丝爆锅，放入木耳、银耳翻炒，加入金针菇、鸡汤、盐、味精翻炒几下，淋入香油即成。

提示：木耳、银耳含优质蛋白、胡萝卜素、维生素C和钙、铁、锌、磷、硒等微量元素，与金针菇合食，有健脑提神、健胃生津的功效。



芥蓝腰果炒香菇

原料：芥蓝400克，腰果50克，香菇10朵，红辣椒圈适量。

调料：蒜片5克，盐、味精、鸡精、白糖各适量，水淀粉1/2汤匙。

做法：❶ 将芥蓝除去老、黄叶，只用茎部，用刀切成段。

❷ 香菇用水浸泡至涨发，洗净，锅中烧沸清水适量，将香菇和备好的芥蓝串分别下人沸水锅中焯水，捞出，沥水。

❸ 腰果洗净，控干水，锅中加入植物油烧热，待油温升至六七成热时将腰果下人油锅中炸熟，捞出，沥油。

4 净锅加入植物油，用蒜片炝锅，将芥蓝、红椒圈、腰果、香菇倒入锅内翻炒均匀，下人盐、白糖、鸡精、味精调味，用水淀粉勾芡，淋明油出锅装盘即成。

提示：操作时要注意，芥蓝在改刀时刀口要均匀，否则影响成菜效果。

八种最佳蔬菜

1 红薯

其中所含的类固醇能有效抑制乳腺癌和结肠癌的发生；丰富的膳食纤维对预防直肠癌和结肠癌有一定作用；保护人体器官粘膜；可预防心血管疾病的发生。

2 卷心菜

富含维生素。可促进女性青春期乳房发育，避免老年出现乳房萎缩；具有较好抗衰老、抗氧化作用；能提高免疫力，预防感冒。

3 芹菜

含铁、膳食纤维较高。是治疗高血压及其并发症的首选食物；有降糖作用；可防治痛风。

4 胡萝卜

富含维生素A、B族及C。可增强免疫力，有抗癌作用，可降低卵巢癌发病率；有助于防止血管硬化，降低胆固醇，防治高血压；有抗衰老、促进消化、杀菌作用。

5 大白菜

能够降低乳腺癌发病率；可养胃生津，清热解毒。

6 芦笋

含多种营养素。对心脏病、高血压、心动过速、疲劳、水肿、膀胱炎、排尿困难等症状有一定疗效；是孕妇补充叶酸的良好来源；对心血管病、血管硬化、肾炎、胆结石、肝功能障碍和肥胖有食疗作用。

7 花椰菜、菜花

含丰富类黄酮和维生素K。长期食用可减少乳腺癌、直肠癌和胃癌的发病几率；有爽喉、开音、止咳功效；能够减少心脏病和中风的危险；提高机体免疫力，预防感冒和坏血病。

8 茄子

富含维生素E、P，皂草苷、龙葵素。可降低胆固醇，清热活血、消肿止痛；对痛经、慢性胃炎、肾炎水肿有一定食疗作用。



农家小炒鸡

原料：土鸡一只，干豆豉、干辣椒、青椒各适量。

调料：葱、姜各5克，蚝油、老抽、料酒、淀粉、白糖、盐各适量。

做法：1 鸡肉洗净后斩成小块，加盐、料酒、老抽、葱、姜码味，放于冰箱中备用。

2 炒锅中倒油烧热，放进姜片、豆豉、干辣椒爆出香味，将腌制好的鸡肉取出拣出葱、姜不用，拌入适量淀粉抓匀，倒入锅中，转中火炒至鸡肉变色、水分收干。

3 待充分上色后，加入一小碗热水，用中火将水煮开，至汤汁收干，放入青椒块炒匀即可。

提示：鸡肉不能切太大块，这样不易入味、成熟，一定要提前腌制，这样味道浓郁。



冬笋鸡片

原料：鸡脯肉200克，冬笋50克，胡萝卜50克。

调料：葱丝、姜丝、盐、淀粉、味精各适量。

做法：1 将鸡脯肉洗净，切片，撒入淀粉、味精拌匀；冬笋去壳，洗净，切片；胡萝卜洗净，切菱形片。

2 锅中油烧热，放入鸡片，断生后捞出，盛盘；冬笋片倒入油中，过油后捞出。

3 锅中留底油，放入葱丝、姜丝、胡萝卜片、盐，翻炒一下，再倒入过油后的鸡片、冬笋片，炒熟即可。

提示：冬笋可吸附大量油脂，常食可降低胃肠黏膜对脂肪的吸收，达到减肥的目的。



酱汁苦瓜鸡

原料：鸡腿肉400克，大白苦瓜150克。

调料：盐1/2茶匙，甜酱3汤匙，味精少许，香油、酱油各2茶匙，水淀粉适量。

做法：1 鸡腿肉切条；苦瓜去子，切条，入沸水锅内汆一下，捞起沥干水分。

2 炒锅置旺火上，下入猪油烧热，放入鸡腿肉煸炒至断生略吐油，加入甜酱炒出香味，再加酱油、鲜汤、苦瓜、盐，用火慢烧5分钟，淋入水淀粉推转。待汁浓吐油时，淋入香油，起锅入盘即成。

提示：苦瓜汆一下热水，可以减轻苦味，鸡肉质嫩，不宜久烹。

金针菇熘鸡丝



原料：鸡脯肉200克，金针菇100克，鸡蛋清1个。

调料：盐1/2茶匙，黄酒1茶匙，鸡精1/2茶匙，鲜汤2汤匙，干淀粉1茶匙，水淀粉适量。

做法：1 鸡脯肉去筋膜，洗净血水，切细丝，再加盐、黄酒、鸡蛋清、淀粉码味上浆待用。

2 选用新鲜白嫩的金针菇，去根，洗净泥沙，切节。

3 炒锅置火上，加油烧热至五成油温，下鸡丝熘散至熟，捞起沥油。

4 将原炒锅洗净，掺鲜汤，烹调料，烧沸后下金针菇、鸡丝，熘至金针菇断生，勾芡收汁后起锅装盘即成。

提示：色白鲜亮，清香适口；金针菇质地脆嫩，鸡丝鲜嫩。

西芹炒双丝



原料：西芹1根，鸡脯肉300克，海蜇皮150克，红辣椒1个。

调料：酱油、醪糟各2茶匙，淀粉1茶匙，盐适量。

做法：1 西芹撕去老筋，洗净切段。

2 红辣椒、海蜇皮均洗净切丝。

3 葱、姜均洗净切末；鸡脯肉洗净切丝，一起放入碗中加酱油、醪糟拌匀备用。

4 热油3大匙，放入鸡丝炒至八分熟。

5 加入海蜇丝、西芹及红辣椒炒匀。

6 最后加入淀粉、盐调匀即可。

提示：市场上常见的芹菜有空心芹菜和实心芹菜两种。实心芹菜颜色深绿、腹沟窄，而空心芹菜则颜色稍浅、腹沟宽。最好购买实心芹菜。

爆炒蘑鸡



原料：嫩鸡肉200克，鸡蛋清1只，水发口蘑100克。

调料：湿淀粉100克，豌豆和姜末各10克，葱末5克，醋、料酒、香油各1茶匙，味精少许，盐和鲜汤各适量。

做法：1 将嫩鸡肉切丁，加鲜汤、料酒、盐、湿淀粉50克和蛋清1个抓匀上浆；口蘑切丁，葱和姜均切成片。将鲜汤50克倒入碗内，加入盐、醋、料酒，味精和湿淀粉兑成芡汁。

2 上浆的鸡丁入热锅滑散，倒入口蘑稍滑炒至鸡丁变白色，倒入漏勺内沥去余油。

3 葱、姜、豌豆、口蘑和鸡肉入热锅翻炒，入芡汁，淋入香油，出锅装盘即成。

提示：鸡肉易变质，一次未用完的鲜鸡肉可煮熟后保存。



新式炒鸡球

原料：鸡脯肉400克，蛋清50克，香菜10克。

调料：葱末5克，绍酒、醋、酱油、糖各1汤匙，盐1茶匙，干淀粉90克。

做法：1 将鸡脯肉剁成蓉，加绍酒、盐、蛋清、干淀粉按同一方向搅拌上劲，饧15分钟，然后捏成大小均匀的丸子

2 炒锅置火上，倒油烧至五成热，下入鸡肉丸子炸熟，捞出沥油。

3 锅内留底油，下葱花爆香，加酱油、盐、糖、醋、少许水淀粉炒匀，再倒入鸡肉丸子，均匀地裹上汤汁，撒上香菜即可。

提示：炸丸子的油温不宜过高，以免炸煳。



豆苗炒鸡丝

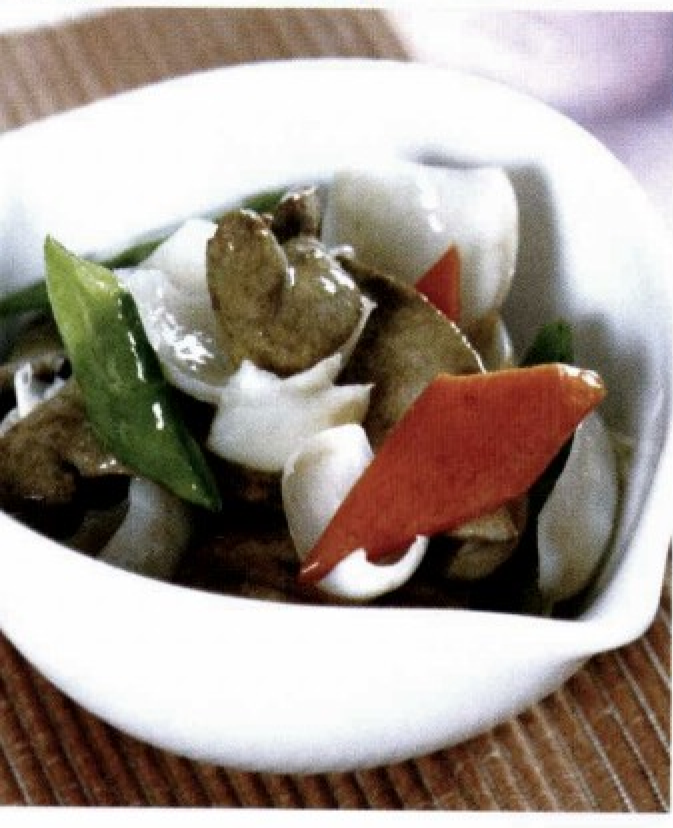
原料：鸡肉150克，豆苗300克。

调料：姜丝适量，生抽1汤匙，盐少许，酒1汤匙，砂糖适量，淀粉1汤匙半，味精少许。

做法：1 先把鸡肉切丝，加少许生油、生抽、淀粉拌匀腌约10分钟，余下淀粉待用。

2 把豆苗烫熟盛碟内，猛火烧锅下油，放入姜丝爆香，再放鸡丝爆炒，放入酒，随即放入调味料，用水淀粉勾芡，铲起放在豆苗上。

提示：可以用绿豆芽代替豆苗，味道一样佳。



百合炒鸡肝

原料：鸡肝250克，百合100克，红椒15克。

调料：盐1/2茶匙，料酒1茶匙，胡椒粉、白糖各少许，淀粉1茶匙，姜末2克，味精1/2茶匙，鸡精1茶匙，水淀粉适量。

做法：1 鸡肝，洗净血水，切片；放入碗内加盐、料酒、味精、淀粉码味上芡。

2 百合用手掰成小块，洗净；红椒去蒂去子，切菱形片。

3 炒锅置火上，加油烧至四成热，下姜末、码好味的鸡肝，划散后下百合、红椒片，烹入胡椒粉、白糖、鸡精，快速翻炒至红椒片断生，用水淀粉勾芡收汁后起锅装盘上桌即成。

提示：可依个人口味来替换配菜，如百合可换成菠萝、菜心、山药均可。

茄味胡萝卜炒鸡



原料：鸡腿3只，煮熟的胡萝卜2根。

调料：盐、酱油、番茄酱、料酒、水淀粉各适量，葱姜汁水少许。

做法：1 鸡腿洗净，放入碗内，用葱姜汁水、酱油腌渍一下。

2 熟胡萝卜切成滚刀块待用。

3 炒锅上旺火烧热，放油，至八成热，放入鸡腿炸呈金黄色，用漏勺捞起。

4 炒锅上旺火，放清汤，加盐、番茄酱，倒入鸡腿，沸后移小火烧约20分钟取出鸡腿，改刀成块。

5 将胡萝卜放原人鸡卤汤锅中，旺火烧沸，然后用水淀粉勾芡，浇在鸡腿块上即成。

提示：将胡萝卜和洋葱切碎后一起熬成浓汤，然后浇在正准备吃的烤鸡上，这样吃起来就不会觉得鸡太腻了。

枸杞松子爆鸡丁



原料：鸡肉250克，枸杞子10克，松子、核桃仁各20克，鸡蛋1个。

调料：姜末、葱末、蒜末、盐、酱油、料酒、胡椒粉、白糖、玉米粉、鸡汤各适量。

做法：1 将鸡肉洗净，剁成丁，加入盐、料酒、酱油、胡椒粉、鸡蛋、玉米粉抓匀，入热油锅内熘熟，捞出控油。

2 炒锅置火上，烧热，放入核桃仁、松子炒熟。枸杞子放入小碗内蒸20分钟。

3 锅再置火上，放入葱末、姜末、蒜末、盐、酱油、料酒、胡椒粉、白糖、玉米粉、鸡汤调成的调料汁，然后倒入鸡丁翻炒，再下核桃仁、松子仁翻炒即成。

提示：炒核桃仁和松子时不宜大火。

沙茶炒鸡丝



原料：鸡脯肉300克，青椒100克，笋50克，胡萝卜50克，水发冬菇50克，鸡蛋清1个。

调料：沙茶酱2茶匙，绍酒2茶匙，葱丝10克，姜丝10克，盐、味精、苏打粉各1/2茶匙，水淀粉2汤匙，上汤75克，香油少许。

做法：1 鸡胸肉、青椒、笋、胡萝卜、冬菇均切成约4厘米长的丝；鸡丝放在碗内，加入盐、味精、绍酒、鸡蛋清、苏打粉、水淀粉上浆。

2 炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入上好浆的鸡丝滑熟捞出沥油。

3 炒锅留植物油20克，烧热后放入葱、姜丝、青椒丝、笋丝、冬菇丝、胡萝卜丝煸炒，随即烹入绍酒，加入沙茶酱炒出香味，再加入上汤、味精、盐，鸡丝，用水淀粉勾芡，淋入香油颠翻均匀装盘即成。

提示：掌握好滑鸡丝的油温和时间，以便确保鸡丝爽嫩。



鸡丝蜇皮

原料：香菜20克，鸡脯肉200克，鸡蛋清1个，水发海蜇皮300克，青红椒片20克。

调料：葱丝15克，姜丝10克，盐1茶匙，味精少许，醋、料酒各2茶匙，水淀粉1汤匙，胡椒粉1/2茶匙。

做法：1 将鸡脯肉切成细丝；海蜇皮切丝后反复用清水淘洗干净，焯水待用；香菜洗净切成寸段。

2 将鸡丝放入碗中，加入少许盐、蛋清、水淀粉搅匀上浆；将料酒、盐、味精、胡椒粉和40克水兑成汁备用。

3 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入鸡丝用筷子拨散，熟后捞出控净油。炒锅内留少许油，放入葱、姜丝炝锅，烹入醋，放入海蜇丝、青红椒片、香菜段、鸡丝，快速倒入兑好的汁，颠翻均匀即可。

提示：炒鸡丝滑油时温不宜过高；海蜇丝、鸡丝放入后采用旺火速炒。



木瓜炒鸡柳

原料：鸡柳肉240克，木瓜300克。

调料：葱1根，蒜蓉3克，生油、糖、胡椒粉、麻油各适量。

做法：1 鸡柳肉洗净，切条，加调料拌匀码味；木瓜去皮、子，切块；葱切段。

2 炒锅加入橄榄油烧热，爆香蒜蓉，放入鸡肉炒熟。

3 再加入木瓜，调味料炒匀，最后放入葱段炒几下即可。

提示：炖鸡时也可以放几块木瓜，生木瓜中含有木瓜酵素，可以分解鸡肉蛋白，使鸡肉更快熟烂。



蒜香鸡脯

原料：鸡蛋清2个，净鸡脯肉250克，青红椒末共10克。

调料：干淀粉75克，蒜蓉65克，葱末、姜末各5克，盐、味精少许，吉士粉1茶匙，料酒1汤匙，柠檬汁、柠檬片各少许。

做法：1 将净鸡脯肉片放入盆中，加入少许盐和吉士粉、柠檬汁、料酒、姜末、葱末拌匀，码入味约5分钟，加入鸡蛋清、干淀粉拌匀，用牙签穿好，下入六成热的油锅中炸成金黄色捞起沥油待用。

2 锅中留少许油，先加入蒜蓉炸香，再加入青红椒末炒香，倒入鸡脯串，加入余下的盐和味精炒匀入盘。

提示：炸时油温不要过高，蒜蓉不要炸焦，以免菜肴味与色不佳，成菜可以用柠檬片做装饰，更加美观。

果汁鸽脯



原料：鲜鸽脯250克，菠萝100克，鸡蛋1个。

调料：果汁2汤匙，盐1茶匙，味精少许，胡椒粉1/2茶匙，吉士粉1汤匙，干淀粉3汤匙，料酒1汤匙。

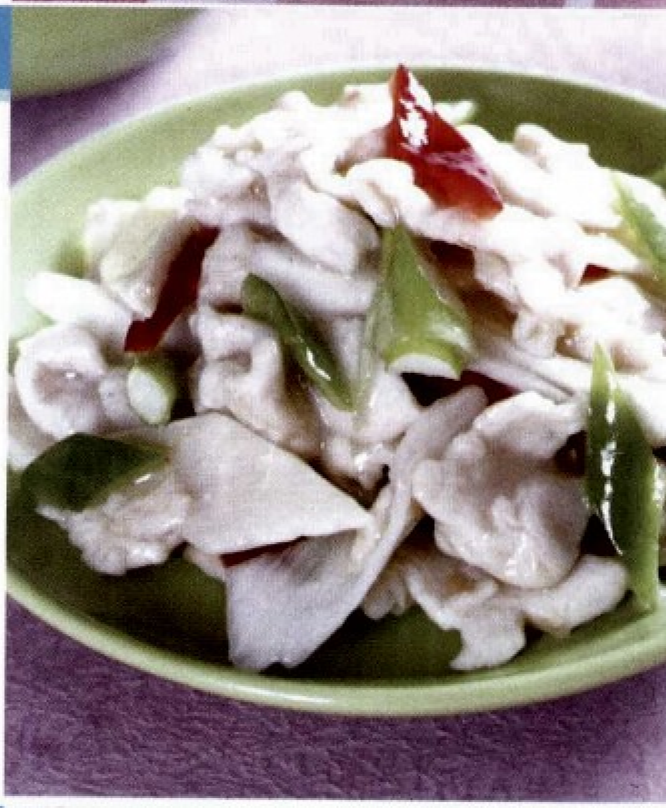
做法：1 将鸽脯洗净，用刀背捶松，切成片待用。

2 将鸽脯肉加入盐、味精、胡椒粉、料酒码入味，加入鸡蛋液、吉士粉和干淀粉拌匀待用。

3 炒锅放火上，加入油烧热，将鸽脯整齐地摆入锅中，半煎半炸成金黄色，滗出余油，烹入剩余的料酒，加入果汁及余下的调料，收浓卤汁淋明油出锅装盘，用菠萝切片围边即成。

提示：鸽脯片要大小均匀，淋果汁要均匀，收汁用小火为好。

干煎鸡片



原料：鸡蛋清1个，鲜鸡脯肉300克，冬笋50克，青椒、红椒各1个。

调料：干煎虾汁3汤匙，盐1茶匙，味精1/2茶匙，鲜汤2汤匙，干淀粉2汤匙，姜6克，葱10克，香油1茶匙。

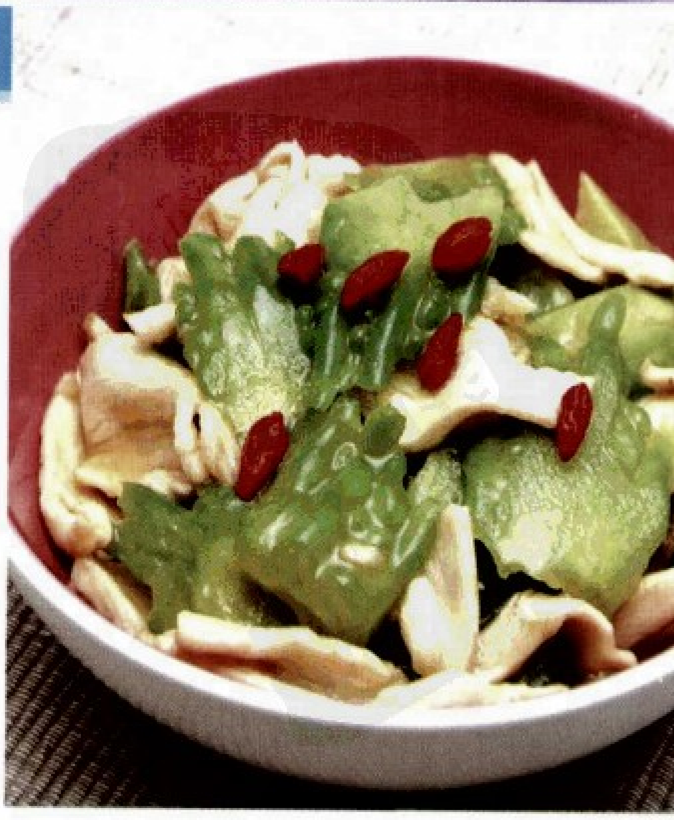
做法：1 将鸡脯肉改刀成片，用盐少许拌匀；鸡蛋清加入部分干淀粉拌匀成蛋清淀粉，加入鸡片拌匀。

2 将冬笋改刀成片；青椒、红椒分别去蒂及子切块；葱切成马耳朵形；姜切片。

3 锅放中火上，下精炼油烧至六成热，将鸡片抖散入锅滑散，滗去余油，加入姜片、冬笋片、青椒块、红椒块炒熟，烹入干煎虾汁、余下的盐和味精、鲜汤及余下的干淀粉调匀的芡汁，翻炒均匀后，加入马耳朵葱，淋上香油即成。

提示：鸡片加热时间要短，保持其脆嫩。

苦瓜炒鸡片



原料：鸡脯肉300克，苦瓜200克，枸杞。

调料：酱油1汤匙，料酒、水淀粉各1/2汤匙，盐1茶匙。

做法：1 苦瓜剖开，去瓤、子，切成薄片，用盐腌过，焯水待用。

2 鸡脯肉切成薄片，用盐、料酒、酱油、水淀粉调和均匀。

3 油烧热，先放入苦瓜急炒，再放入鸡片炒熟即可。

提示：苦瓜不耐保存，即使在冰箱中存放也不宜超过2天。



鸡片炒西兰花

原料：西兰花、鸡肉各150克。

调料：葱花、料酒、味精、湿淀粉、酱油、盐各适量。

做法：1 把鸡肉洗净，切成薄片。把西兰花洗净，掰成小块。

2 炒锅上火，加入色拉油烧热，下葱花炝锅，放入鸡肉炒散，烹入料酒、酱油，加入西兰花、盐炒熟，加味精，下湿淀粉勾芡，炒匀即成。

提示：西兰花用水焯一下，更宜熟烂。



鱼香鸡丝

原料：鸡脯肉150克，净青笋25克，水发木耳10克，泡辣椒20克。

调料：姜10克，蒜15克，葱20克，盐1茶匙，白糖2茶匙，酱油、醋各2茶匙，味精少许，水淀粉1茶匙，鲜汤2汤匙。

做法：1 鸡脯肉收筋切丝；青笋切成略粗的丝，泡辣椒剁细；姜、蒜切末，葱切成鱼眼形。

2 鸡丝加少许盐、水淀粉拌匀。

3 碗内加入盐、白糖、酱油、醋、水淀粉、鲜汤，调成芡汁。

4 锅置旺火上，加油烧至五成热油温时，放入鸡丝快速炒至发白。加入泡辣椒末炒香至油呈红色时，加姜、蒜末、葱炒出香味，加入青笋丝，木耳丝，炒匀；烹入调好的芡汁，推匀，收汁亮油时起锅装盘即成。

提示：鸡丝上浆，以鸡丝表面粘附一层浆状为准。



辣子鸡柳

原料：去皮鸡脯肉300克，黄瓜2根，红椒2个，鸡蛋半个。

调料：葱1根，姜3片，蒜2瓣，醋、白糖各1茶匙，辣豆瓣酱1茶匙，水淀粉1茶匙，醪糟、香油、盐各适量。

做法：1 鸡脯肉洗净切成条状，加鸡蛋及少许盐腌约5分钟。

2 红椒、姜、蒜切片，葱切段。

3 热油2大匙，放入腌好的鸡柳略烫一下，捞出沥干。

4 热油1大匙，放入蒜片、葱段、姜片，红椒及辣豆瓣酱炒香。

5 加入黄瓜炒熟，再加入鸡柳、醋、白糖、醪糟、香油、盐炒至入味，再加入水淀粉勾芡。

提示：鸡肉质地比较细嫩疏松，应顺着肉的纤维纹理去切，才能切得整齐。否则，就会把肉切散切碎，不仅影响美观，也不利于烹调。

蚝油煎鸡脯



原料：鸡胸脯肉300克，鸡蛋100克。

调料：盐1/2茶匙，干淀粉150克，绍酒1汤匙，胡椒粉1/2茶匙，上汤150克，蚝油1汤匙。

做法：1 将鸡胸脯肉切片，用刀尖将肉中的筋切断，放入盆中加入盐、绍酒、胡椒粉、味精入味，再加入用鸡蛋和干淀粉调好的糊拌匀。

2 炒锅置小火上，加油，烧至二成热时放入鸡胸脯肉，煎至两面呈金黄色且成熟后，沥去多余油，烹入用绍酒、上汤、蚝油调好的汁，待汁收干即可。

提示：小火慢煎，使鸡肉里外成熟一致，防止焦煳。

滑炒鸡丝



原料：鸡脯肉300克，笋50克，青蒜苗20克，鸡蛋清1个。

调料：葱丝5克，姜丝3克，盐1茶匙，味精少许，料酒1茶匙，水淀粉1汤匙，香油1茶匙。

做法：1 将鸡脯肉片成薄片，顺丝切成5厘米长的细丝，放入碗中，加入少许盐、鸡蛋清和水淀粉上浆；笋切成火柴梗粗的细丝；青蒜苗从中间劈开，切成寸段。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入上浆的鸡丝用筷子划散，至肉色变白时捞出控油。炒锅内留少许油，烧热后放入葱、姜丝炝锅，随即倒入笋丝，加入盐、料酒、味精、鸡丝和少量水，翻炒均匀后用水淀粉勾芡，放入青蒜段，淋入香油，颠翻均匀出锅即可。

提示：划鸡丝时用力要轻，防止鸡丝断碎；青蒜最后放，量不宜多。

菠菜鸡蛋饼



原料：鸡蛋4个，菠菜100克。

调料：盐适量。

做法：1 将菠菜择洗干净，切成碎末。鸡蛋磕入碗内，放入菠菜、盐，打散，搅匀成蛋糊。

2 净炒锅置火上，放入植物油，烧热后倒入蛋糊，摊匀成饼，用小火煎至两面金黄，即可装盘食用。

提示：这个方法也可以用来做韭菜鸡蛋饼，炒制时间不宜过长。



宫保鸡丁

原料：公鸡脯（腿）肉250克，油酥花生10克，干辣椒7克。

调料：花椒粒5粒，蒜片5克，葱15克，辣椒面1/2茶匙，盐1茶匙，酱油1茶匙，白糖、醋各2茶匙，水淀粉2汤匙，鲜汤少量，味精少许，料酒1茶匙。

做法：1 鸡肉洗净，切成1～2厘米见方的丁。干辣椒切成约2厘米长的节。然后将鸡丁加盐和水淀粉拌均匀，再用酱油、白糖、醋、水淀粉、味精、鲜汤盛人碗内，兑成滋汁。

2 将锅烧热后下油，烧至六成热，放入辣椒节炸至棕红色，下花椒炸香，随即下人鸡丁炒至肉发白，倒入料酒，下姜、蒜片炒匀，续下辣椒面炒至上色，倒进滋汁，下葱颗、花生米，快速颠转起锅即成。

提示：辣香味浓，色泽棕红。鸡丁入油锅滚至断生即取出，以嫩为主。卤汁要浓，紧包鸡丁与花生，使之入味。



虾仁鸡片

原料：鸡肉片、虾仁各100克，甜豆150克，红椒块10克，嫩玉米3根，蒜蓉10克。

调料：鲍鱼汁1汤匙，高汤150克，盐、胡椒粉各适量，水淀粉适量。

做法：1 热油20毫升炒香蒜蓉，加入鸡肉和虾仁炒熟。

2 加入甜豆、大红椒、嫩玉米和A料炒匀。

3 拌入B料勾芡即可趁热享用。

提示：这个清淡又有营养的菜肴，最适合孕妇和儿童食用。



三色炒蛋

原料：鸡蛋5个，松花蛋1个，熟咸蛋1个。

调料：葱末20克，盐、鸡精各1茶匙，胡椒粉少许。

做法：1 将松花蛋，熟咸蛋均切丁。

2 将鸡蛋打散，加入葱末、调味料打匀，再加入松花蛋和咸蛋丁拌匀，热油锅，将以上原料倒入炒熟即可。

提示：蛋不能炒老，要炒嫩一点，口味不能重，炒时要用勺不断翻炒。

尖椒炒水鸭



原料：净膛水鸭1只，青红辣椒100克。

调料：葱段10克，姜片5克，盐1茶匙，味精少许，料酒1汤匙，酱油1汤匙，醋2汤匙，辣椒油2茶匙。

做法：1 将鸭子择洗干净后剁成块；青红辣椒去蒂去子，洗净后切丁。

2 炒锅置中火上，加入植物油，烧至七成热时放入鸭子煸炒，至水分较少时加盐、醋、料酒继续煸炒，炒至鸭子酥松，加青红辣椒、葱、姜、盐、酱油、味精炒至原料入味，淋入辣椒油翻炒均匀即可。

提示：鸭子要长时间煸炒，使其口味干香。

胡萝卜炒鸭肝



原料：胡萝卜150克，熟鸭肝50克。

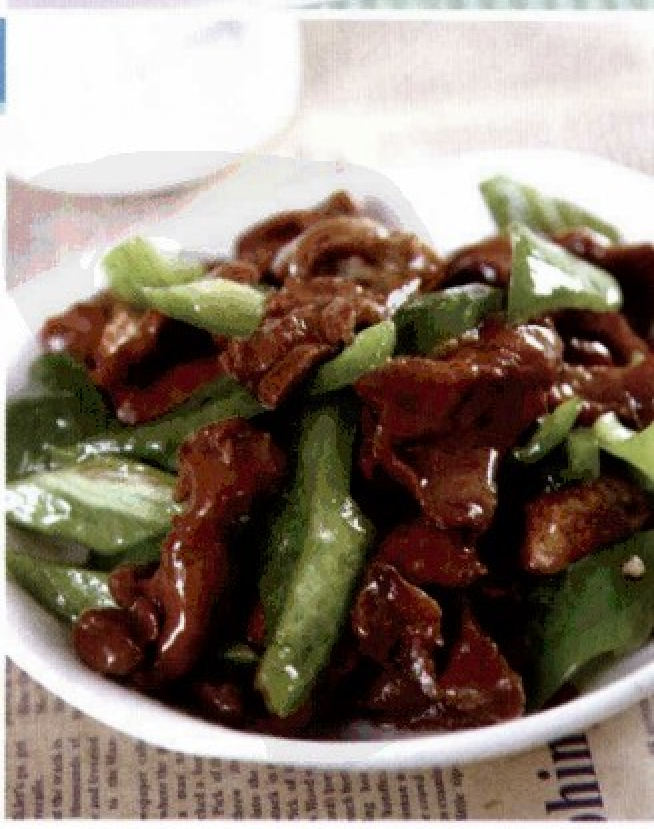
调料：酱油、葱花、湿淀粉、姜末、料酒各适量。

做法：1 胡萝卜洗净，切成片；熟鸭肝切成片。

2 净锅上火，倒入色拉油烧热，用葱花、姜末炝锅，放入胡萝卜、鸭肝，烹入料酒、酱油炒熟，将湿淀粉下锅，勾芡翻炒几下，出锅装盘即可。

提示：熟鸭肝可能有一些咸味，放盐时要注意。

青椒炒鸭片



原料：鸭脯肉100克，青椒75克，鸡蛋清2个。

调料：料酒、盐、干淀粉、鲜汤、味精、葱末、水淀粉各适量。

做法：1 鸭脯肉切成薄片，用清水漂洗干净后，取出沥干，用蛋清、盐、干淀粉拌匀上浆。青椒用刀切成两半，去子，去蒂，洗净后切成片。

2 将锅置火上加油，烧至四成热时，将鸭片下锅，用勺拨散后，将青椒投入，同鸭片一起过油，待鸭片炒熟后，倒入漏勺，沥油。

3 锅中留底油，加葱末煸出香味后，加料酒、盐、味精、鲜汤、鸭片、青椒，用水淀粉勾芡，颠翻几下，淋上熟油，装盘即可。

提示：淋入熟油后要及时出锅，否则芡汁散开，影响成菜口感。



青椒鸭掌

原料：鸭掌350克，青椒3个。

调料：葱段、姜末、蒜末、盐、味精、胡椒粉、白糖、红油、水淀粉各适量。

做法：1 将鸭掌洗净放入锅中煮熟，捞出切块；青椒洗净、去子切条备用。

2 锅内倒油烧至四成热，把鸭掌放入锅中爆一下，捞起沥油。

3 锅中留少许底油，下姜末、蒜末、胡椒粉爆香，倒入鸭掌、青椒炒匀，再加入盐、味精、白糖调味。

4 最后放入水淀粉，淋红油，下葱段炒匀起锅盛盘即可。

提示：煮鸭掌不能煮过，出香即可，青椒不可在锅中炒得过久，以嫩脆、清香为最佳口味。



嫩姜炒鸭片

原料：鸭胸肉1块，嫩姜1块，葱2根。

调料：料酒1汤匙，盐、胡椒粉各少许，酱油2茶匙，糖、淀粉各1茶匙。

做法：1 鸭肉切薄片，拌入料酒、盐、胡椒粉腌20分钟，然后过油捞出沥干。

2 嫩姜切薄片；葱切小段。

3 热油2大匙爆香姜片，放入鸭肉同炒，加入葱白、酱油、糖、淀粉拌炒均匀，起锅前再加入葱段，翻炒几下即可。

提示：嫩姜的外皮洁白、节少、质地较嫩，直接切片使用即可。



葱爆鸭片

原料：烤鸭肉片500克。

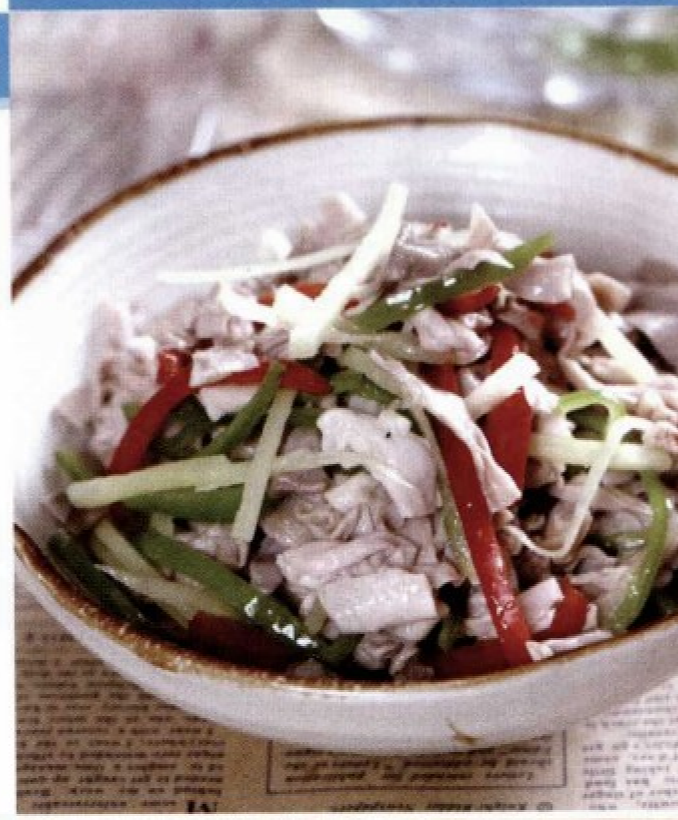
调料：葱白200克，酱油2汤匙。

做法：1 炒勺上火，注油烧至七成热，放入鸭片翻炒。

2 待鸭片皮酥肉熟时，再入葱白翻炒，烹入酱油迅速颠炒，见鸭片挂色均匀立即出勺。

提示：放入适量的甜面酱，味道更佳。

火爆鸭肠



原料：鲜鸭肠200克，青、红椒丝100克。

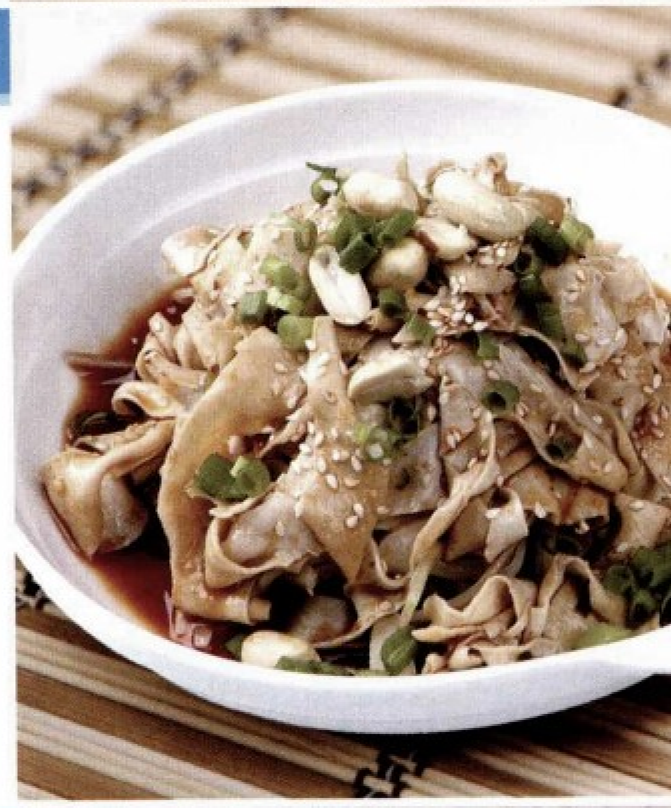
调料：姜丝3克，蒜片6克，马耳朵葱15克，盐、胡椒粉、料酒、味精、鲜汤、水淀粉、精炼油各适量。

做法：1 鲜鸭肠洗净切节，人沸水锅中焯一下后捞出；用盐、胡椒粉、味精、鲜汤、水淀粉兑成滋汁。

2 炒锅置旺火上，放人油烧至七八成热，下人鸭肠爆炒，待鸭肠收缩卷曲时，滗去锅中多余的油，烹人料酒，下人姜丝、蒜片、马耳朵葱、青、红椒丝等，快速翻炒，烹人兑好的滋汁，颠翻均匀，起锅装盘即成。

提示：烹制时要注意把握火候，要用大火一气呵成。

老干妈炒鹅肠



原料：鲜鹅肠400克，花生碎20克。

调料：老干妈豆豉酱100克，老抽、葱、蒜、料酒、盐、味精、水淀粉、芝麻各适量。

做法：1 鲜鹅肠洗净，切成段，人加有姜、葱、料酒的沸水锅中烫熟后捞出；

2 大蒜去皮洗净剁成蒜蓉；葱洗净切段；

3 锅置旺火上，放人蒜蓉、豆豉酱爆香，放人鹅肠、老抽、少许汤，水淀粉勾芡，撒上花生碎和芝麻即可。

提示：经过处理的鹅肠，可以直接炒，但是也有未处理的，就要用酒和盐搓揉，然后冲洗过，才能去除腥臭味。

双菇炒鸭血



原料：鸭血250克，洋葱、鲜蘑、香菇各100克。

调料：蒜、姜、葱、盐、水淀粉、香油各适量。

做法：1 洋葱、鲜蘑、香菇、鸭血切块。

2 蒜切末；姜切片；葱切段。

3 鲜蘑、香菇、鸭血加姜片稍煮，捞出。

4 油锅烧热，炒香蒜末、葱段、洋葱、鲜蘑、香菇、鸭血、盐，用水淀粉勾芡，淋香油即可。

提示：此菜有预防疾病的作用，还有一定的抗癌功效。

巧吃禽蛋

1 鸡肉不同部位的不同烹饪

鸡头：皮薄骨多，全无肉质，一般用于熬汤或下杂处理。

鸡颈：皮厚而阔，肉少骨多，宜取皮或熬汤用。

鸡脊：骨硬肉薄，不宜起肉，但有鸡的鲜味，宜用于煲、炖。

鸡翼：肉纹细而筋骨少，肉鲜滑而味清香，在粤菜中应用最广，不论筵席散餐，皆能用作上菜的主料，诸如泡、炒、炸、煸、卤等，无一不可。

胸肉(包括鸡柳肉)：除主胸骨外，全无骨骼，肉纹细而瘦肉多，适宜于撕成丝和切片；鸡柳肉可剁成茸，制作丸状的食品。

大腿：肉多而瘦，富有鸡鲜味，宜于起肉切片或清炖。

小腿：肉较少而筋络多，宜于起肉切丁，或制作烧、炖、炸等食品。

2 鸡蛋：最适合怎么吃

1）最营养的烹饪方法：鸡蛋吃法多种多样，就营养的吸收和消化率来讲，煮蛋为100%，炒蛋为97%，嫩炸为98%，老炸为81.1%，开水、牛奶冲蛋为92.5%，生吃为30%～50%。由此来说，煮鸡蛋是最佳的吃法，但要注意细嚼慢咽，否则会影响吸收和消化。不过，对儿童来说，还是蒸蛋羹、蛋花汤最适合，因为这两种做法能使蛋白质松解，极易被儿童消化吸收。

2）最合理的吃法：鸡蛋是高蛋白食品，如果食用过多，可导致代谢产物增多，同时也增加肾脏的负担。一般来说，孩子和老人每天一个，青少年及成人每天两个比较适宜。最好是吃整个鸡蛋，蛋白中的蛋白质含量较多，而其他营养成分则是蛋黄中含得更多。茶叶蛋应少吃，因为茶叶中含酸化物质，与鸡蛋中的铁元素结合，会对胃起刺激作用，影响胃肠的消化功能。

蛋炒饭



原料：米饭一碗，鸡蛋50克。
调料：盐少许。
做法：1 将鸡蛋磕入碗内，搅匀。
2 锅置火上，放入猪油烧热倒入蛋液炒熟铲碎盛出，盛入米饭，加入盐炒匀；倒入鸡蛋，拌炒均匀出锅装碗即成。

提示：炒饭时宜小火，防止米饭炒焦。

青豆火腿炒饭



原料：三文治火腿丁30克，粟米粒15克，青豆8克，油菜适量，鸡蛋1个，米饭200克。
调料：盐1茶匙，味精、胡椒粉少许。
做法：1 油菜洗净切段，与粟米粒、青豆一起焯水烫透，捞出沥净水分；鸡蛋打入碗中，搅成蛋液备用。
2 炒锅上火烧热，加入植物油，下入蛋液煸炒定浆，再下入火腿丁，米饭。
3 炒散后，加入粟米粒，青豆，油菜段、盐、味精、胡椒粉，翻拌均匀入味出锅装碗即可。

提示：烹制炒饭时，米饭宜蒸得干爽些，水、米的比例约为9：10，炒出来的饭才会散爽利落。

叉烧鸡蛋酱油饭



原料：叉烧肉50克，鸡蛋1个，米饭200克。
调料：酱油3汤匙，料酒、白糖各1茶匙，香葱、味精、胡椒粉各少许。
做法：1 叉烧肉切小菱形片；香葱切葱花；鸡蛋打入碗中，搅成蛋液备用。
2 炒锅上火烧热，下油，用香葱，料酒炝锅，下入叉烧肉、酱油、白糖、味精、胡椒粉。
3 再下入米饭，炒拌均匀入味，见米饭变色，淋入鸡蛋液，翻拌均匀至定浆，出锅装盘即可。

提示：炒匀、炒透即可，保持鲜嫩适口度。



什锦炒饭

原料：猪瘦肉100克，鸡蛋1个，叉烧肉、木耳、蟹柳、芥蓝各适量，米饭150克。

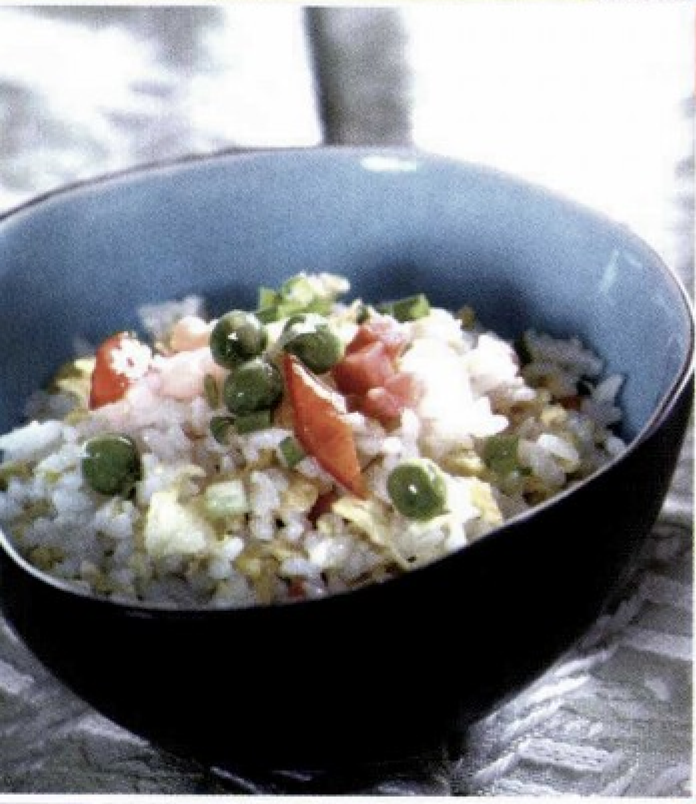
调料：料酒、酱油各1茶匙，白糖1茶匙，葱、姜末、盐、味精各少许。

做法：1 猪瘦肉切丝，加粒酒、盐、酱油、白糖煸炒至熟；鸡蛋摊成蛋皮后切丝；叉烧肉、木耳、蟹柳均切丝；芥蓝切片焯水备用。

2 炒锅上火放入油烧热，下入肉丝等什锦原料。

3 加入葱、姜末炝锅，放入米饭，再加入盐，味精，炒拌均匀出锅装碗即可。

提示：炒肉丝、摊蛋皮都须热锅凉油，以免粘锅底；干木耳要用凉水浸泡，使其涨发回软后，再切丝。



扬州炒饭

原料：米饭150克，虾仁50克，鲜豌豆、胡萝卜丁各10克，午餐肉丁15克，鸡蛋1个。

调料：盐1茶匙，葱花10克。

做法：1 锅置火上，放入猪油烧热，下入虾仁、鲜豌豆、胡萝卜丁滑透，倒入漏勺，沥净油。

2 鸡蛋打入碗内，加少许盐调匀。

3 锅置火上，放入猪油适量，烧热，倒入蛋液摊成碎末状，盛入碗中。

4 锅复上火，放入猪油少许，烧热下葱花爆香，倒入虾仁、豌豆、胡萝卜丁、午餐肉丁、鸡蛋末、米饭、盐炒匀，出锅装碗即成。

提示：炒饭时间不宜过长，炒匀，炒透即可。



咖喱茄子炒饭

原料：白饭4碗，茄子1条，秀珍菇约100克，洋葱1／4个，薄荷叶少许。

调料：番茄酱1汤匙，咖喱粉1茶匙，盐1／2茶匙，蒜末少许。

做法：1 将秀珍菇洗净，大朵切小朵状；洋葱切小丁；茄子切圆厚片，用中温油炸熟捞出备用。

2 锅中留少许油，先将洋葱、蒜末爆香，加入秀珍菇炒熟，续入咖喱粉、白饭及其他调味料，炒拌入味后，再加入炸好的茄片，拌匀于饭中即可。薄荷叶装饰。

提示：茄子可以切成条，如果茄子老，要去皮，口感更好。

香菇蛋炒饭



原料：米饭200克，鲜香菇3朵，生菜2片，胡萝卜1根，鸡蛋1个。

调料：盐、味精各适量，青葱1棵。

做法：1 鲜香菇去根蒂，洗净切成小丁；胡萝卜切成丁；生菜切成丝；青葱洗净切成葱花备用。鸡蛋打入碗中，搅成蛋液备用。香菇丁和胡萝卜丁用热水烫透，捞出沥净水分备用。

2 炒锅烧热倒入油，下葱花炒香，倒入蛋液迅速炒散至熟，放入香菇丁、胡萝卜丁、米饭拌炒均匀，再加盐、味精、生菜丝，炒拌入味即可。

提示：如果喜爱吃辣味，可加入适量辣椒、干辣椒、尖椒都可。

双色鸳鸯炒饭



原料：米饭200克，猪绞肉50克，虾仁40克，胡萝卜小半根，葱2根。

调料：酱油1茶匙，盐1茶匙，糖1茶匙，酒、胡椒粉少许。

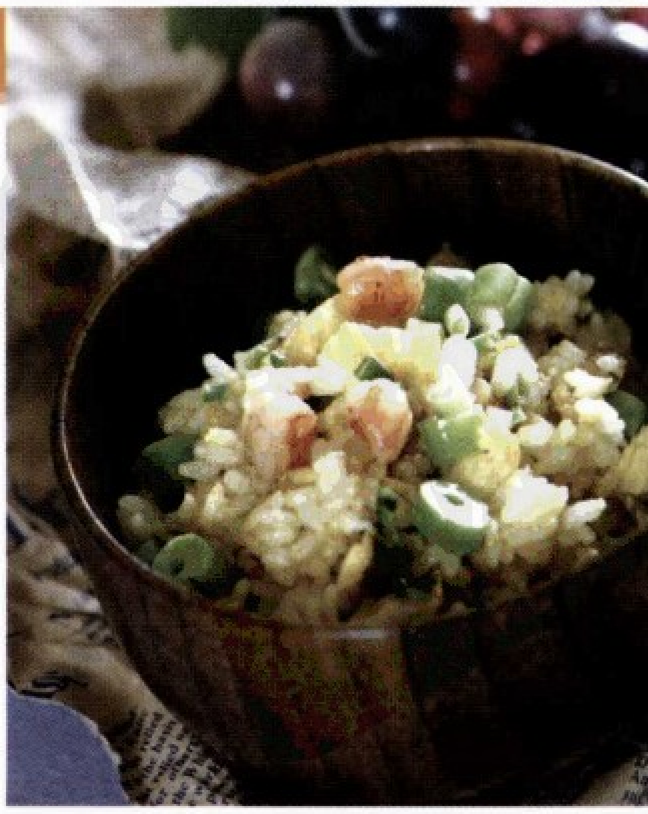
做法：1 虾仁去除肠泥，切碎；胡萝卜去皮后用铁汤匙刮成泥状；葱切成花备用。

2 锅烧热后人少许油，爆香葱花，放人虾末炒散，并加人2碗白饭，调人盐、酒、胡椒粉、胡萝卜泥，炒拌均匀，盛于碗中。

3 重复 2 之动作，人葱花、猪绞肉及酱油、盐、糖，炒熟并加人剩余的白饭，炒拌均匀即可。

提示：用小火来炒，以免米饭粘锅，炒饭时尽量不要放水。

泰式炒饭



原料：米饭4碗，四季豆20克，红辣椒2根，虾仁100克，蒜头3个。

调料：咖喱粉1茶匙，辣椒粉少许，鱼露1茶匙，盐1／2茶匙，柠檬汁1茶匙。

做法：1 四季豆撕除边茎，切小丁；红辣椒切片；蒜头切末；虾仁挑除肠泥后切小段。

2 锅人油烧热，先将蒜末、辣椒、咖喱粉爆香，再加人四季豆、虾仁炒熟，随即倒人白饭及其他调味料，拌炒至均匀人味后即可起锅。

提示：也可以用咖哩炒制，红咖哩或其他颜色的咖哩依个人口味而定。



肉丝炒面

原料：面条200克，瘦肉30克，榨菜25克，红椒5克。

调料：生抽、老抽、盐、味精、蒜各1茶匙，葱5克。

做法：1 瘦肉洗净，切丝；蒜、葱切长段；红椒切丝；榨菜焯水。

2 面条下锅煮熟捞出盛盘。

3 下热油锅，放瘦肉炒熟，再下榨菜，加各种味料调味，起锅盛于面条上，吃时拌匀即可。

提示：榨菜有盐度，炒前用水浸泡。



素炒年糕

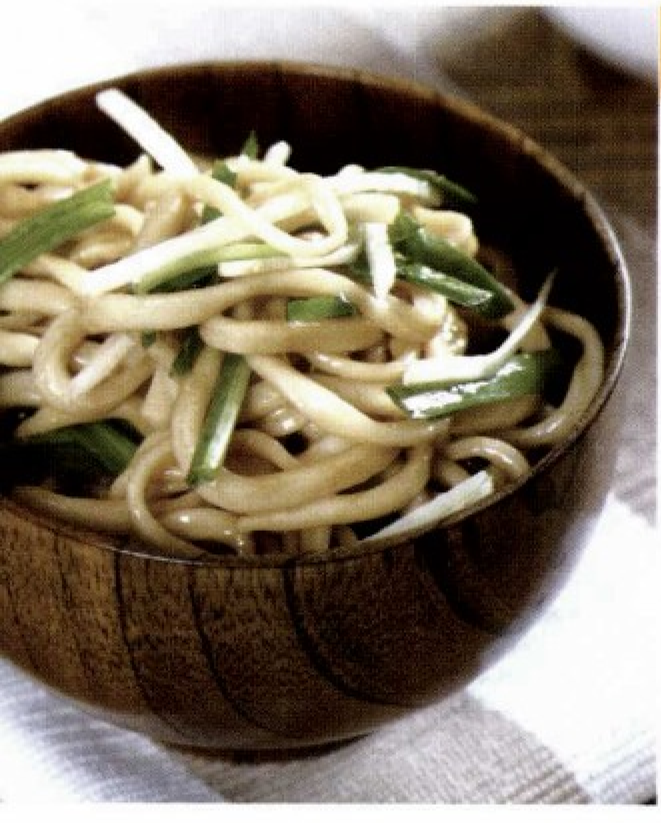
原料：水磨年糕200克，洋葱半个，青椒100克。

调料：番茄酱、盐各1茶匙，味精、鲜汤少许。

做法：1 水磨年糕放盆中，加温水泡至稍软，捞出，控水，切片。洋葱切丝，青椒切长条。

2 锅置火上，放油，烧至七成热，放入番茄酱，加盐炒出香味，下年糕，炒约2～3分钟，盛出待用；倒少许油，放入洋葱丝和青椒条，略炒，倒入年糕片一同炒几下，放盐和少许鲜汤拌匀，汤开，加盖焖3～4分钟，至汤汁快干、年糕绵软时，放味精颠翻几下，撒上芝麻，盛入盘内即成。

提示：菠菜可以用白菜、青菜、油菜代替。



笋丝炒面

原料：七八成熟面条250克，冬笋肉100克，韭菜50克。

调料：酱油2汤匙，盐1/2茶匙，味精少许，白糖1茶匙，鲜汤适量。

做法：1 冬笋肉洗净，切丝。韭菜择洗干净，切段。熟面条放入冷水盆内漂至清爽，捞出控水晾凉。

2 锅置火上，放油烧至七成热，下冬笋丝，炒约2分钟，至笋丝变色，放酱油、白糖和鲜汤，略炒几下，汁开，盛出笋丝。原锅内留下菜汁，放回火上，倒入晾凉的面条，放盐，煸炒2～3分钟，至面条水分收干，下韭菜段和味精，翻炒几下，放入炒好的笋丝，翻拌均匀，出锅装盘即成。

提示：笋丝可以换作其他青菜，加油菜。

[General Information]
书名=一看就会的家常小炒300例：家庭实用版
作者=郭丹主编
页码=104
ISBN=104
SS号=12165519
dxNumber=000006649806
出版时间=2009.02
出版社=该引擎未能查询到
定价：15.80
试读地址=http://book.szdnet.org.cn/bookDetail.jsp?dxNumber=000006649806&d=4601C53A97DB777C8FF2349F35DCFD04&fenlei=181915020109 01&sw=%D2%BB%BF%B4%BE%CD%BB%E1
全文地址=http://img8.5read.com/image/ss2jpg.dll?did=b38&pid=84B896305A9E351815AB32B846AFB3956107F944801 2A65F0ACD6BFD0B29E7DC45B4B8BFF2A1EA5FC354E6BC886241 1C1C5E8D1648955562BD4859B56E37F41D79AB86D1C512F545 0F317F7D388B957EBD9B978D07943D7CCAA16642009A976519 9838D653691826 12E5FB42086AB35E84C4&jid=/